Moderne Küche
–KÜCHENBIBLIOTHEK–

ITALIENISCH KOCHEN



Neue Rezeptideen mit Pfiff

MOEWIG



Scanned by Tijuana

MODERNE KÜCHE

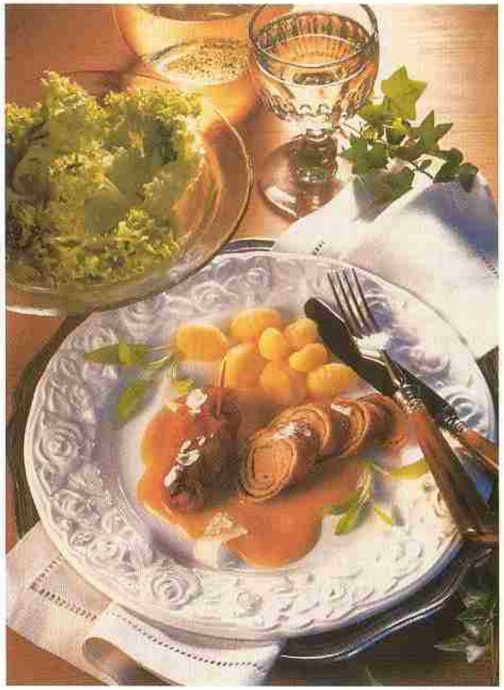
—KÜCHENBIBLIOTHEK—

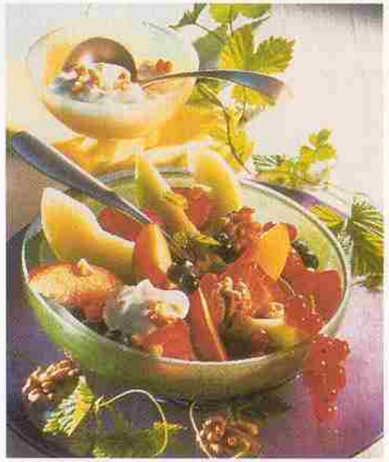
ITALIENISCH KOCHEN

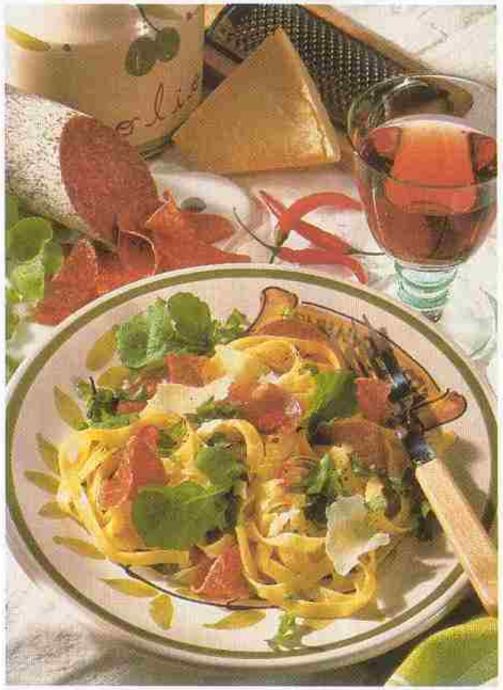
MOEWIG

Inhalt











Snacks & Antipasti

Tramezzini mit Parmaschinken

Zutaten für 4 Personen

50 g Weichkäse mit zartem Blauschimmel
75 g Margarine
75 g Champignons
8 kleine Tomaten
50 g Rauke
2 kleine italienische Brote (Ciabatta) oder 4 Ciabatta-Brötchen
8 Scheiben Parmaschinken
bunter Pfeffer

1. Den Käse entrinden und mit der Margarine zu einer glatten Masse verrühren.

2. Die Champignons mit Küchenpapier abputzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, trockentupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Rauke waschen und gut abtropfen lassen.

3. Die Brote zunächst senkrecht halbieren, dann waagrecht durchschneiden (Brötchen nur waagrecht durchschneiden). Die oberen und unteren Brothälften mit der Käsemischung bestreichen.

4. Auf die unteren Hälften die Rauke verteilen, darauf die Champignon- und Tomatenscheiben schichten. Darauf je 2 Scheiben Parmaschinken legen und mit buntem Pfeffer bestreuen. Die Brotdeckel obenauf setzen, leicht andrücken und die Tramezzini servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 2242 kJ / 538 kcal
E: 17 g, F: 24 g, KH: 64 g

Variation

Tramezzini sind belegte Brote, die es in italienischen Bars in vielerlei Varianten gibt. Probieren Sie doch einmal folgende: Die Brote oder Brötchen mit je 25 g Gorgonzola bestreichen, darauf je 1 Mortadellascheibe, einige Blätter Radicchio und Basilikum legen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



Bruschetta mit Kalbsleberwurst (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 3 Zwiebeln
- 4 getr. Tomaten in Öl (italienischer Feinkostladen)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- getr. Kräuter der Provence
- 1 TL Balsamicoessig
- 2 Scheiben Ciabatta-Brot, nicht zu dünn geschnitten
- 200 g mittelfeine würzige Kalbsleberwurst im Naturdarm

1. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten abtropfen lassen, 1 Esslöffel Öl auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Essig würzen. Tomaten in feine Würfel schneiden und untermischen.

2. Brotscheiben unter dem Backofengrill 2–3 Minuten goldbraun rösten. Üppig mit der Wurst bestreichen. Zwiebel-Tomaten-Mischung darauf verteilen. Jede Brotscheibe in 4 Portionen schneiden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 1350 kJ / 320 kcal
E: 12 g, F: 20 g, KH: 24 g

Bruschetta mit Tomaten

Zutaten für 6 Personen

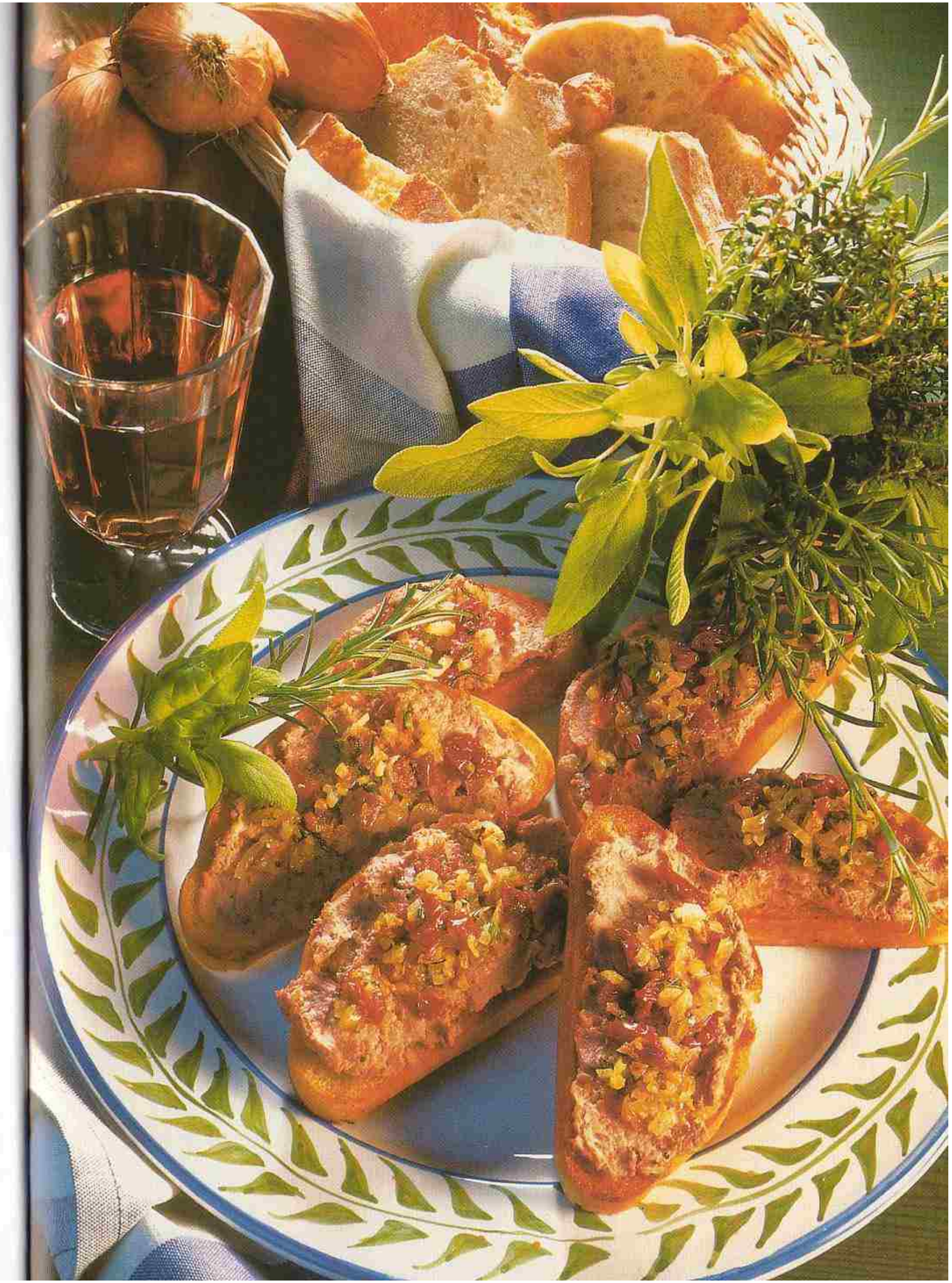
- 6 reife Tomaten, klein gewürfelt
- 6 frische Basilikumblätter, grob gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- getr. Oregano
- 6 italienische Weißbrot-Scheiben, dick geschnitten und halbiert
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst

1. Tomaten und Basilikum in eine Salatschüssel geben. Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Oregano dazugeben und alles mischen.

2. Die Brotscheiben unter dem Backofengrill kurz rösten, mit dem Knoblauch bestreichen, salzen und pfeffern.

3. Die Tomatenmischung auf den Brotscheiben verteilen und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Pro Portion ca. 650 kJ / 160 kcal
E: 7 g, F: 6 g, KH: 22 g



Crostini mit Geflügelleber (Foto)

Zutaten für 8 Personen

- 500 g Mischbrot, in dünnen Scheiben
- 2 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Geflügelleber, in kleinen Stücken
- 1 kleine Dose stückige Tomaten (425 ml EW), abgetropft
- 1 Weichkäse mit grünem Pfeffer (200 g)
- 10 grüne Oliven ohne Stein, in kleinen Stücken
- ½ Bund glatte Petersilie, grob gehackt
- Salz

1. Die Brotscheiben in beliebige Stücke schneiden und mit 1 Esslöffel Öl bepinseln. Unter dem Backofengrill hellbraun rösten.

2. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Geflügelleber dazugeben und unter Rühren durchbraten. Tomatenstücke in die Pfanne geben. Alles schmoren lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

3. Den Käse entrinden und grob würfeln. Oliven, Petersilie und Käse unter die Geflügel-Tomaten-Mischung rühren und mit Salz abschmecken. Geröstete Brote üppig damit bestreichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1253 kJ / 303 kcal
E: 13 g, F: 14 g, KH: 30 g

Mortadellaröllchen

Zutaten für 6 Personen

- 50 g Haselnusskerne, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Mascarpone
- 6 Scheiben Mortadella
- etwas gehackte Petersilie

1. Haselnüsse, Salz und Pfeffer unter den Mascarpone rühren.

2. Die Creme auf die Mortadellascheiben verteilen, glatt streichen und die Scheiben zusammenrollen.

3. Die Mortadellaröllchen strahlenförmig auf einer Servierplatte anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
Pro Portion ca. 1300 kJ / 310 kcal
E: 6 g, F: 31 g, KH: 2 g



Eingelegte Paprikaschoten (Foto)

Zutaten für 4 Personen

je 2 gelbe und rote mittelgroße Paprikaschoten, in Vierteln
100 ml Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Honig
Salz
1 Bund Basilikum, in Streifen

1. Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf der oberen Einschubleiste etwa 10 Minuten unter dem Backofengrill grillen, bis die Haut Blasen wirft. Paprika etwas abkühlen lassen und enthäuten.

2. Die Filets im heißen Olivenöl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Essig, Honig und Salz abschmecken.

3. Das Basilikum unterheben und die Paprika etwa 4 Stunden durchziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
(plus 4 Stunden Zeit zum Durchziehen)
Pro Portion ca. 204 kJ / 49 kcal
E: 0 g, F: 5 g, KH: 2 g

Marinierte Möhren und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Möhren, in dünnen Scheiben
200 ml Olivenöl
1 EL Honig
Salz
½ Bund Zitronenmelisse, grob gehackt
2 mittelgroße Zucchini, in 3 mm dicken Scheiben
2 Knoblauchzehen, in hauchdünnen Scheiben
2 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
½ unbehandelte Zitrone, in Schnitzen

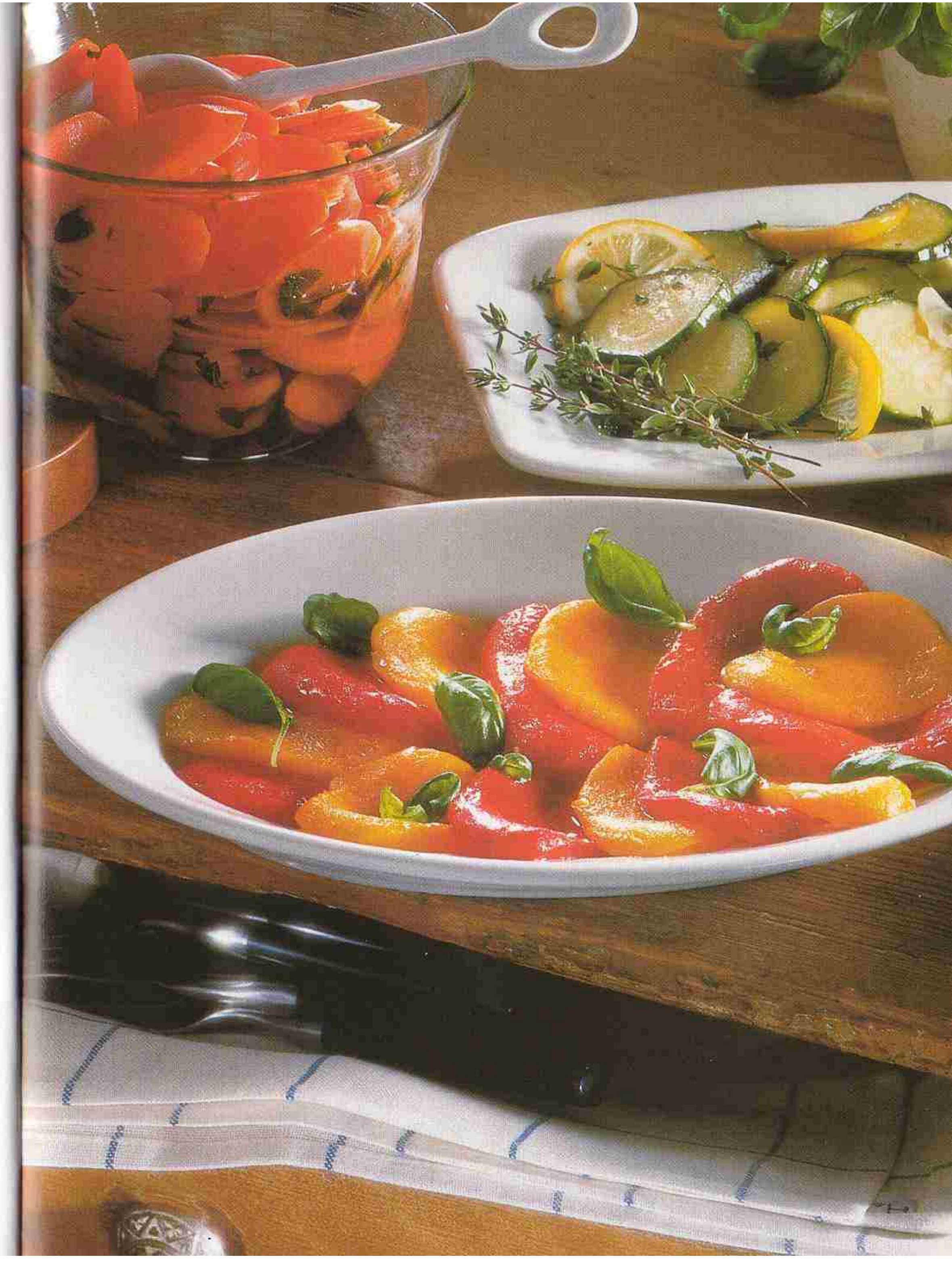
1. Möhren in 100 ml heißem Olivenöl etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen, mit Honig und Salz abschmecken, leicht abkühlen lassen.

2. Zitronenmelisse unter die Möhren mischen, etwa 4 Stunden durchziehen lassen.

3. Zucchini und Knoblauch im restlichen heißen Olivenöl etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, mit Salz abschmecken.

4. Thymian und Zitrone mit den Zucchini mischen und etwa 4 Stunden durchziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
(plus 4 Stunden Zeit zum Durchziehen)
Pro Portion ca. 497 kJ / 120 kcal
E: 1,5 g, F: 10 g, KH: 7 g



Artischocken mit Limettendip (Foto)

Zutaten für 4 Personen

Für die Artischocken:

- 4 Artischocken
- Saft von 2 Zitronen
- Salz

Für den Dip:

- 1 Becher Frischkäse mit Kräutern der Provence (150 g)
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 150 ml süße Sahne
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Artischocken putzen, waschen und mit dem Zitronensaft in reichlich Salzwasser geben, bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten garen.

2. Den Frischkäse mit Limettenschale und -saft aufschlagen und die Sahne unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Artischocken aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit dem Frischkäse-Limetten-Dip servieren. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
Pro Portion ca. 1177 kJ / 280 kcal
E: 12 g, F: 21 g, KH: 11 g

Grüner Spargel mit Gorgonzola

Zutaten für 4 Personen

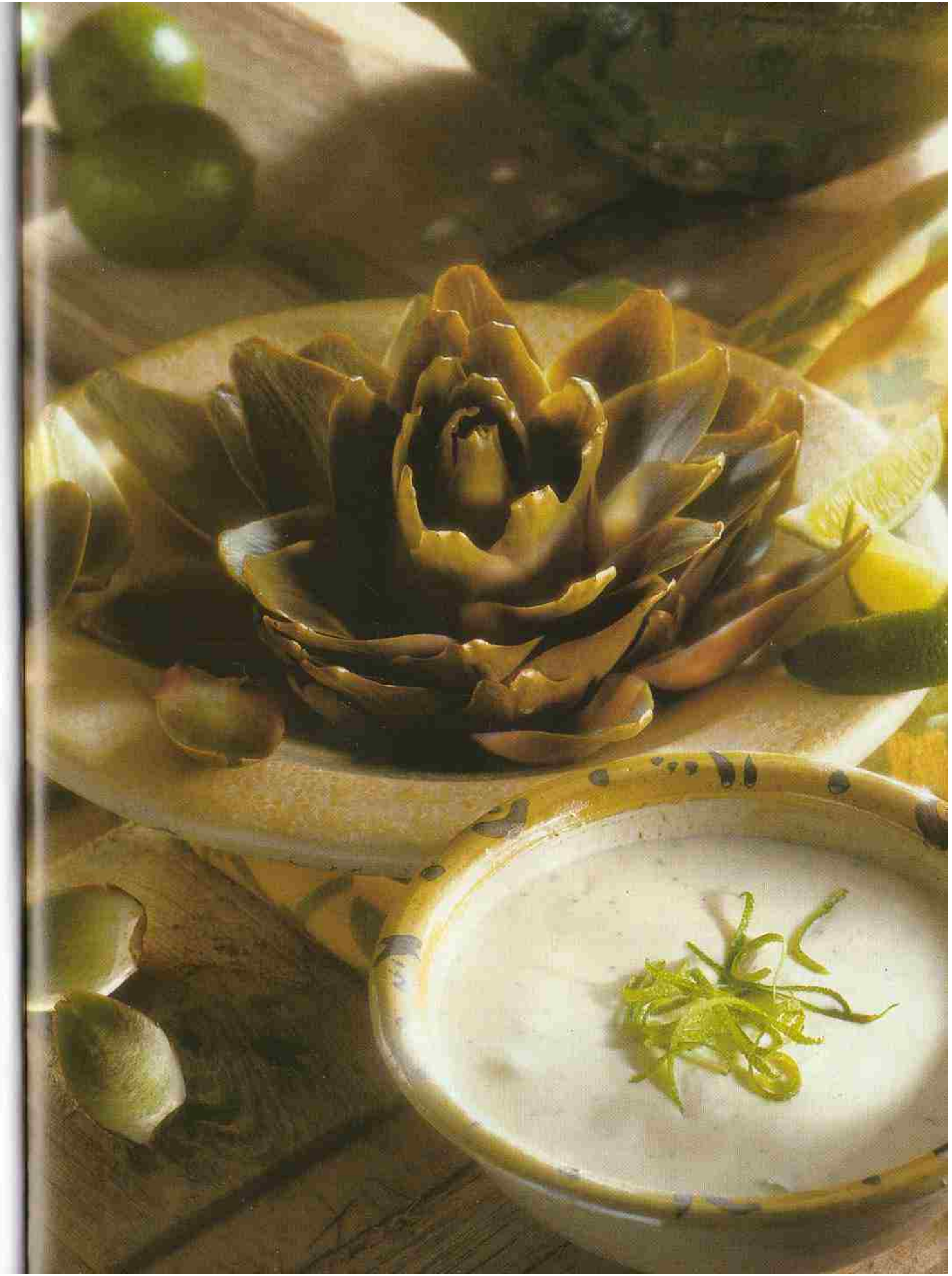
- 800 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- 150 g Gorgonzola, in Scheiben
- 30 g Butter, in Flöckchen
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL fein gehackte glatte Petersilie

1. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, Spargel im unteren Drittel schälen und waschen. Dann in kochendem Salzwasser mit Zucker und Zitronensaft 12–15 Minuten garen, abtropfen lassen und auf eine ofenfeste Platte legen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Obere Hälften der Spargelstangen mit Käsescheiben belegen. Die Butterflöckchen darauf setzen.

3. Den Spargel im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer übermahlen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 950 kJ / 330 kcal
E: 11 g, F: 18 g, KH: 5 g



Gebackene Sardinen (Foto)

Zutaten für 4 Personen

1 kg frische Sardinen (ersatzweise tiefgefrorene)
Salz
Mehl zum Wenden
250 ml Olivenöl
2 unbehandelte Zitronen, in Vierteln
1 Bund glatte Petersilie, gehackt

1. Von den Sardinen die Köpfe abschneiden. Fische an der Bauchseite aufschneiden, Mittelgräte entfernen und Sardinen gründlich waschen.

2. Die Sardinen mit Salz bestreut 2 Stunden stehen lassen. Anschließend abspülen, abtrocknen und in Mehl wenden.

3. Olivenöl in einer tiefen Pfanne sehr heiß werden lassen. Sardinen darin portionsweise goldbraun und knusprig backen.

4. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zitronenvierteln und Petersilie anrichten. Dazu passen frisches Weißbrot und ein gemischter Salat.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
(plus 2 Stunden Zeit zum Durchziehen)
Pro Portion ca. 1900 kJ / 450 kcal
E: 51 g, F: 22 g, KH: 15 g

Marinierter Krake

Zutaten für 6 Personen

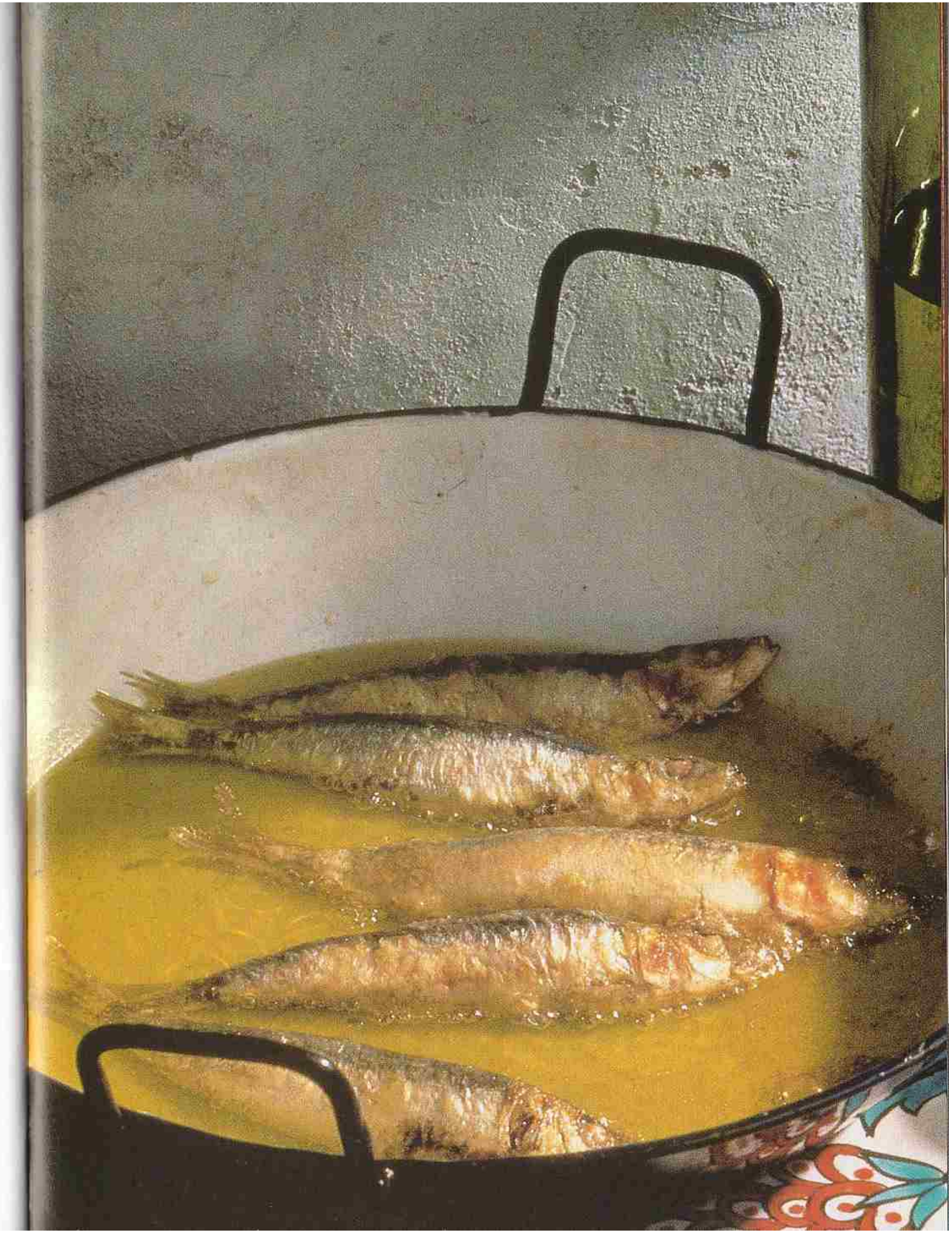
2 Kraken (à 500 g, vom Fischhändler ausnehmen lassen)
Salz
1 Peperoni
1 EL gehackte Petersilie
100 g Tomatenfruchtfleisch, in Scheiben, oder gewürfelte Dosentomaten
100 ml Olivenöl extra vergine
1 Zitrone, in Scheiben

1. Die Kraken waschen und mit einem Holzlöffel weich klopfen.

2. Die Kraken in einen großen Topf legen, salzen, Peperoni, Petersilie, Tomaten und Öl zufügen. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze etwa 2 Stunden weich kochen.

3. Peperoni entfernen, Kraken herausnehmen, in Stücke schneiden und mit der Sauce auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben garniert warm oder kalt servieren.

Zubereitungszeit ca. 2½ Stunden
Pro Portion ca. 1140 kJ / 270 kcal
E: 27 g, F: 18 g, KH: 1 g



Salate, Suppen & Beilagen



Orangen-Fenchel-Salat (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 2 Orangen
- 350 g Fenchelknollen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Beutel Salat mit Pfiff „Italienische Art“
- 3 EL Sonnenblumen- mit Olivenöl

1. Die Orangen mit einem Messer schälen, dabei die weiße Haut entfernen und die Filets aus den Trennhäuten schneiden.

2. Den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün klein schneiden und beiseite stellen. Die Knollen halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Die Salatsauce mit 4 Esslöffeln Wasser und dem Öl verrühren. Orangen, Fenchel und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen. Salat mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 870 kJ / 208 kcal
E: 5 g, F: 10 g, KH: 22 g

Insalata Caprese

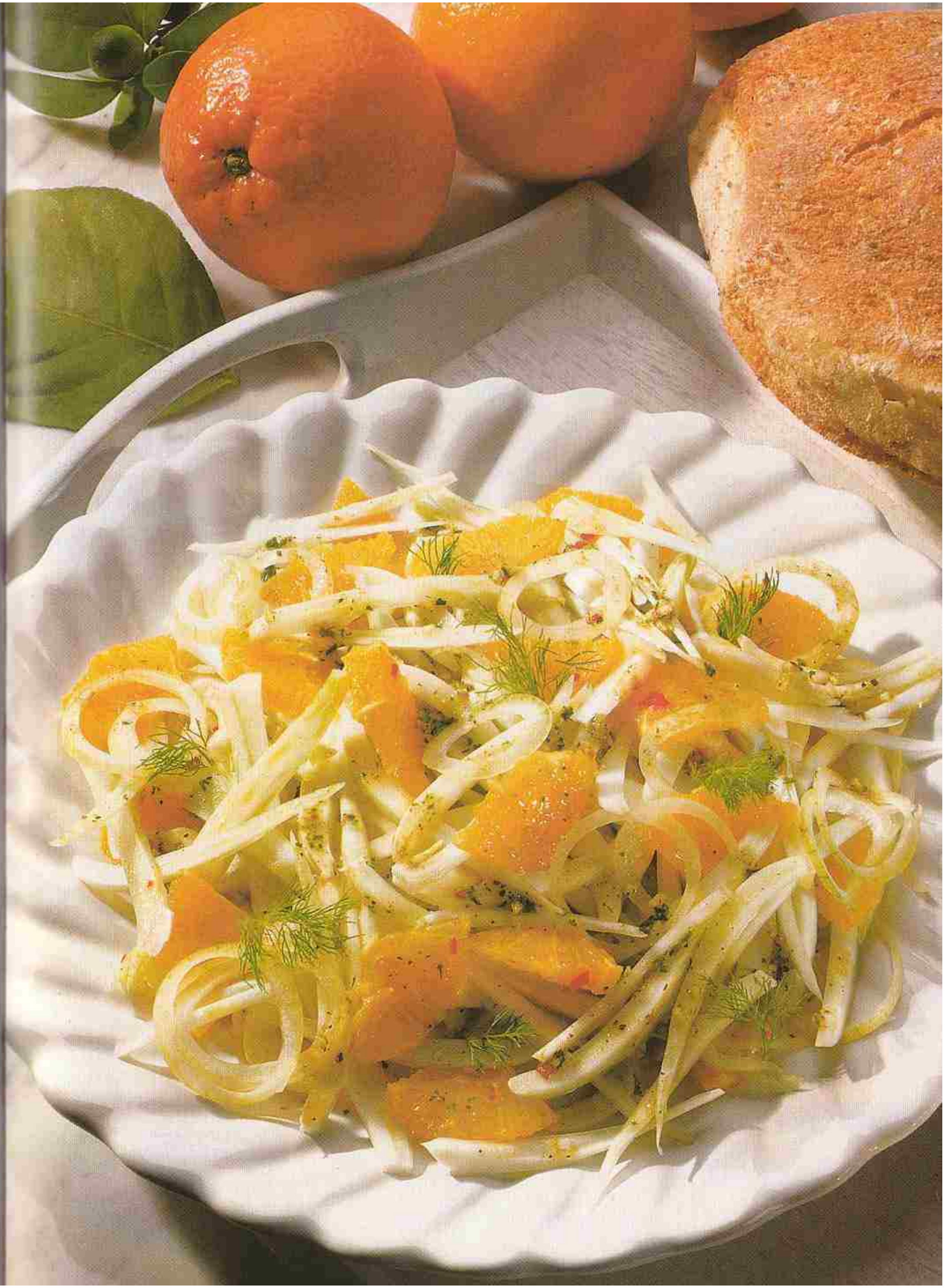
Zutaten für 4 Personen

- 300 g Büffelmozzarella
- 3 harte, nicht zu reife Tomaten, in Scheiben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- getr. Oregano
- Olivenöl extra vergine
- 6 Sardellenfilets, abgespült
- 12 entkernte grüne Oliven
- 6 Basilikumblätter

1. Mozzarella in gleichmäßige Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomatenscheiben auf einer Servierplatte anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

2. Sardellenfilets, Oliven und Basilikumblätter darauf anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1140 kJ / 270 kcal
E: 17 g, F: 22 g, KH: 2 g



Salat „Bella Italia"

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Tortellini
- 1 Kopf Römischer Salat (ca. 250 g), geputzt
- 200 g Rauke (ersatzweise junge Löwenzahnblätter)
- 400 g Tomaten
- 300 g kleine Zucchini
- 200 g Fenchel
- 1 große Gemüsezwiebel
- 200 g gekochter Schinken
- 1 EL Olivenöl
- 175 g Sahnedickmilch (10 % Fett)
- 2 EL reine Buttermilch
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Traubenkernöl
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- einige Basilikumblätter, gehackt

1. Die Tortellini nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Römischen Salat und die Rauke waschen, in mundgerechte Stücke pflücken und gut abtropfen lassen.

2. Die Tomaten waschen, achteln, von den grünen Stielansätzen befreien. Die Zucchini waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

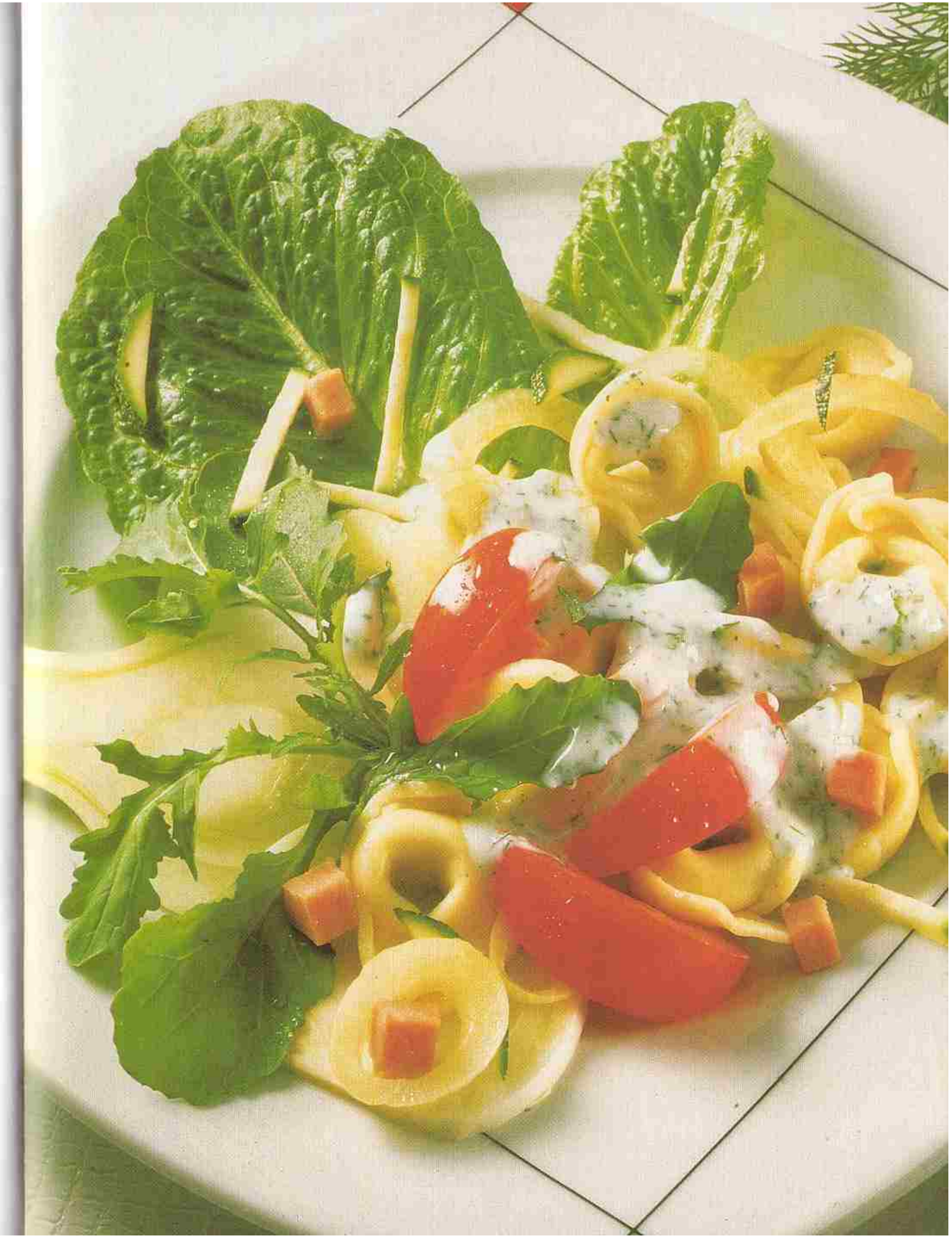
3. Den Schinken fein würfeln oder in dünne Streifen schneiden. Gegarte Tortellini abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Schinken darin andünsten, dann die Tortellini dazugeben und alles durchschwenken.

5. Das vorbereitete Salatgemüse locker mischen und auf einer Platte anrichten.

6. Aus Sahnedickmilch, Buttermilch, Zitronensaft und Traubenkernöl eine Sauce rühren, Salz, Pfeffer, Fenchelgrün und Basilikum untermischen und die Sauce über dem Salat verteilen. Die noch warme Tortellini-Mischung darüber geben.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
Pro Portion ca. 1859 kJ / 444 kcal
E: 22 g, F: 21 g, KH: 41 g



Minestrone mit Knoblauchwurst

Zutaten für 4 Personen

250 g kleine Muschelnudeln	
Salz	
400 g Knoblauchwurst im Naturdarm	
2 Zwiebeln	
1 Stange Porree	
2 Möhren	
½ Stange Staudensellerie	
1 Dose italienische weiße Bohnenkerne (425 ml EW)	
etwas frischer Thymian	
1 Lorbeerblatt	
1 Pimentkorn	
1 Gewürznelke	
Pfeffer aus der Mühle	
450 ml Gemüsefond (a. d. Glas)	
1 Dose Tomaten (425 ml EW)	

1. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abtropfen lassen. Die Knoblauchwurst in dicke Scheiben schneiden. In einem großen Topf ohne zusätzliches Fett knusprig anbraten und herausnehmen.

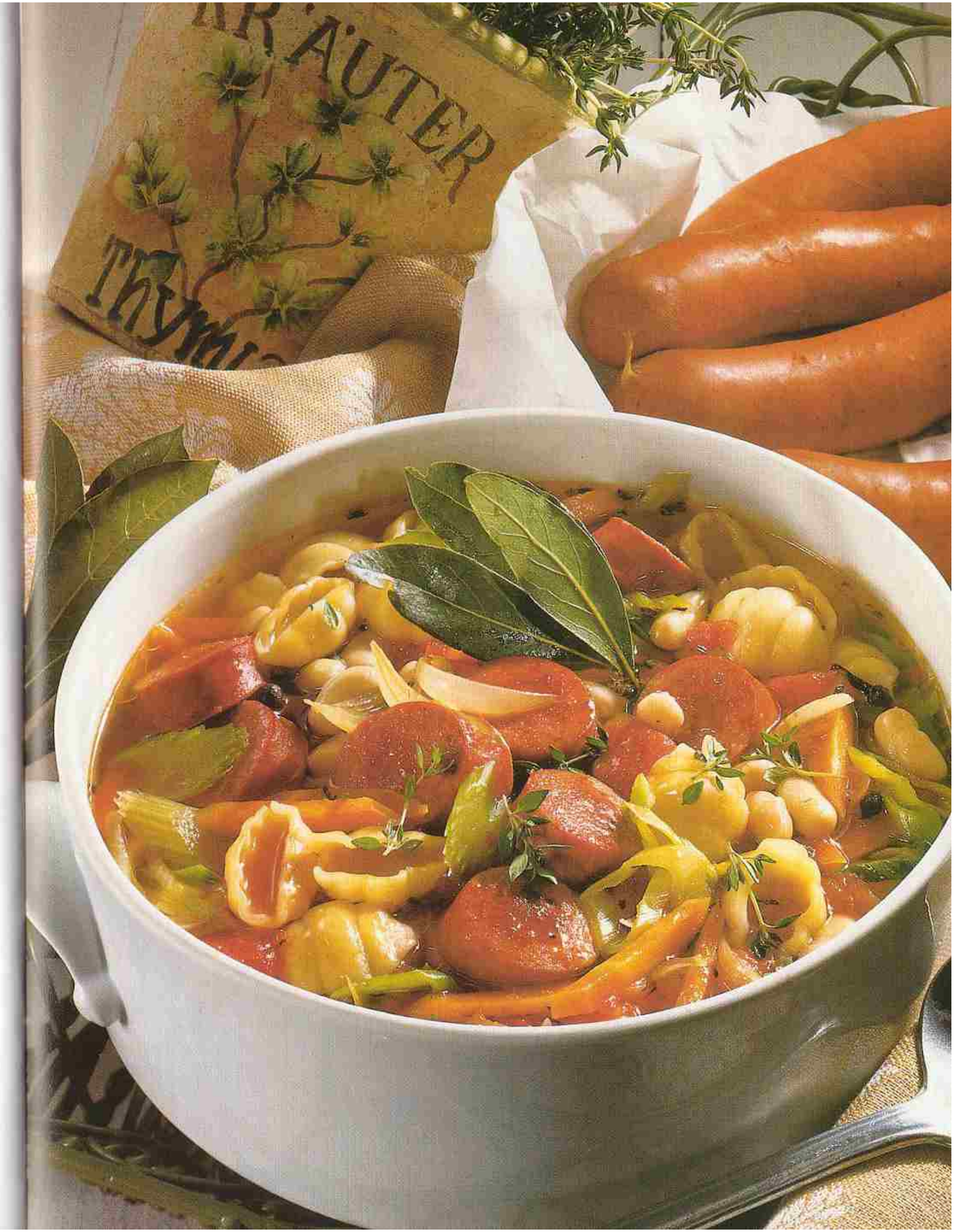
2. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Porree, Möhren und Sellerie waschen, putzen und klein schneiden. Die Bohnenkerne abtropfen lassen. Zwiebeln, Porree, Sellerie und Möhren im Bratfett andünsten. Thymian, Lorbeer, Piment und Nelke zugeben.

3. Das Ganze mit Fond, Tomaten und 300 ml Wasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

4. Die Bohnenkerne und die Knoblauchwurst zur Minestrone geben. Das Ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln zugeben und alles nochmals kurz aufkochen lassen.

5. Die Suppe vor dem Servieren mit Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt in Knoblauch und Olivenöl gebratenes Bauernbrot.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
Pro Portion ca. 2480 kJ / 590 kcal
E: 26 g, F: 29 g, KH: 58 g



Gemüsesuppe mit Spaghetti

Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Tomaten, enhäutet
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Fenchelknolle, gewürfelt
- 1 Möhre, gewürfelt
- 1 Stange Porree, in Streifen
- ¼ Wirsing, in Streifen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1,5 l Gemüsebrühe (Instant)
- 100 g Spaghetti oder andere Nudeln
- 1 kleines Bund Basilikum, gehackt

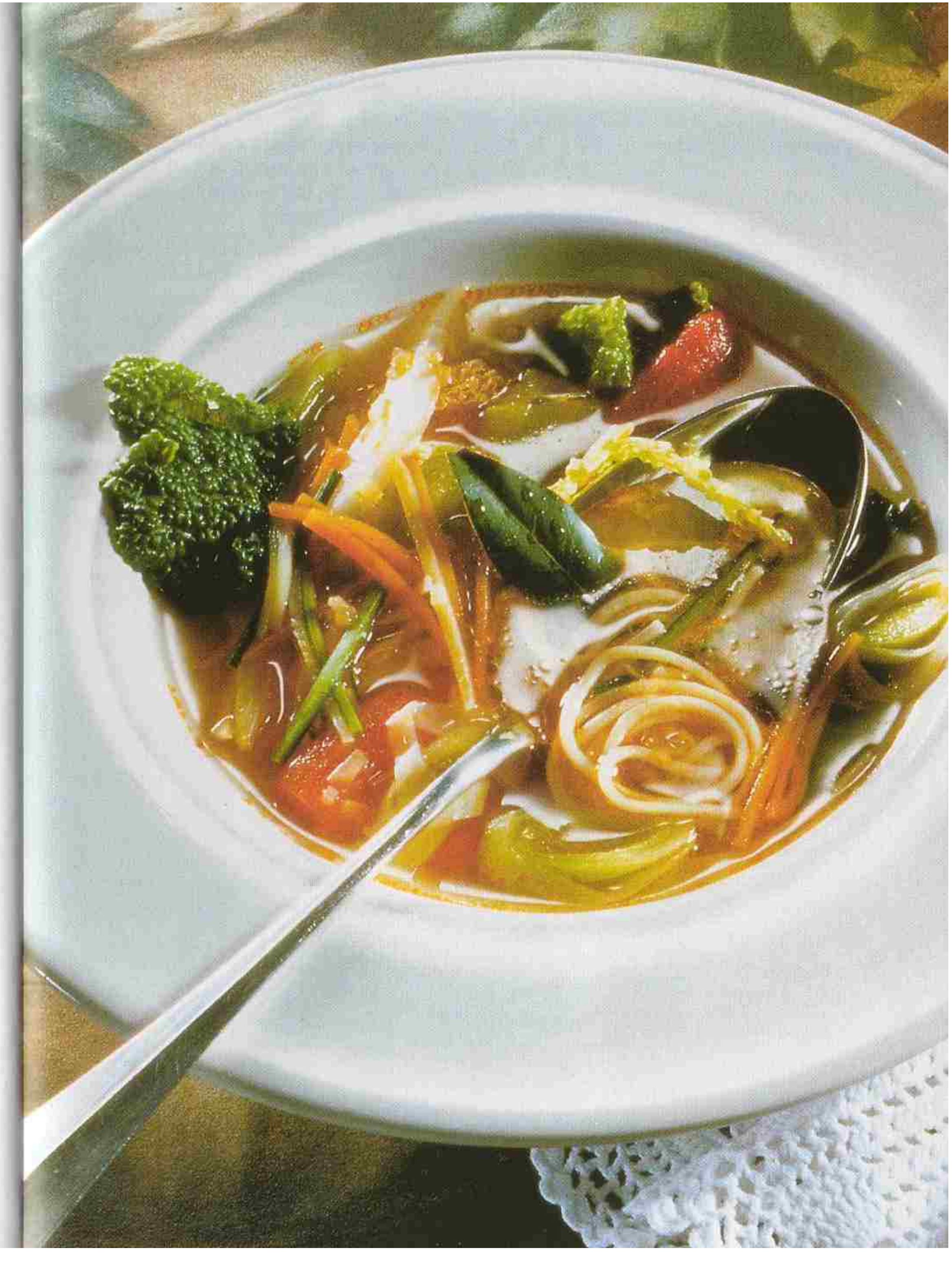
1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch mit den Lorbeerblättern darin andünsten. Tomaten zugeben und mitdünsten. Übriges Gemüse – bis auf Porree und Wirsing – zufügen. Alles salzen, pfeffern und mit Gemüsebrühe aufgießen. Suppe aufkochen, dann bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

2. Porree und Wirsing zugeben und weitere 15 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln hinzufügen. Sobald sie al dente sind, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Stunden
Pro Portion ca. 1140 kJ / 270 kcal
E: 9 g, F: 12 g, KH: 33 g

Variation

Soll die Suppe als Hauptgericht gegessen werden und gehaltvoller sein, kann sie mit gratiniertem Brot serviert werden. Dafür 4 Scheiben Ciabatta (italienisches Weißbrot) toasten, die Suppe auf Teller verteilen, das Brot darauf legen und mit je 1 Esslöffel frisch geriebenem Parmesan bestreuen und unter dem Backofengrill gratinieren.



Überbackener Fenchel (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 gr. Dose Tomaten (850 ml EW)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Fenchelknollen
- 1 Weichkäse cremig-sahnig (200 g)

1. Zwiebel im heißen Olivenöl andünsten. Tomaten grob hacken und mit dem Saft dazugeben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, salzen und pfeffern.

2. Fenchel putzen, waschen und vierteln, das Grün hacken. Fenchelviertel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Käse klein würfeln. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

3. Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Fenchelviertel darauf setzen und Käsewürfel darüber verteilen. Das Ganze im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten garen. Mit Grün bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
Pro Portion ca. 1440 kJ / 345 kcal
E: 13 g, F: 28 g, KH: 9 g

Zucchini mit Tomaten

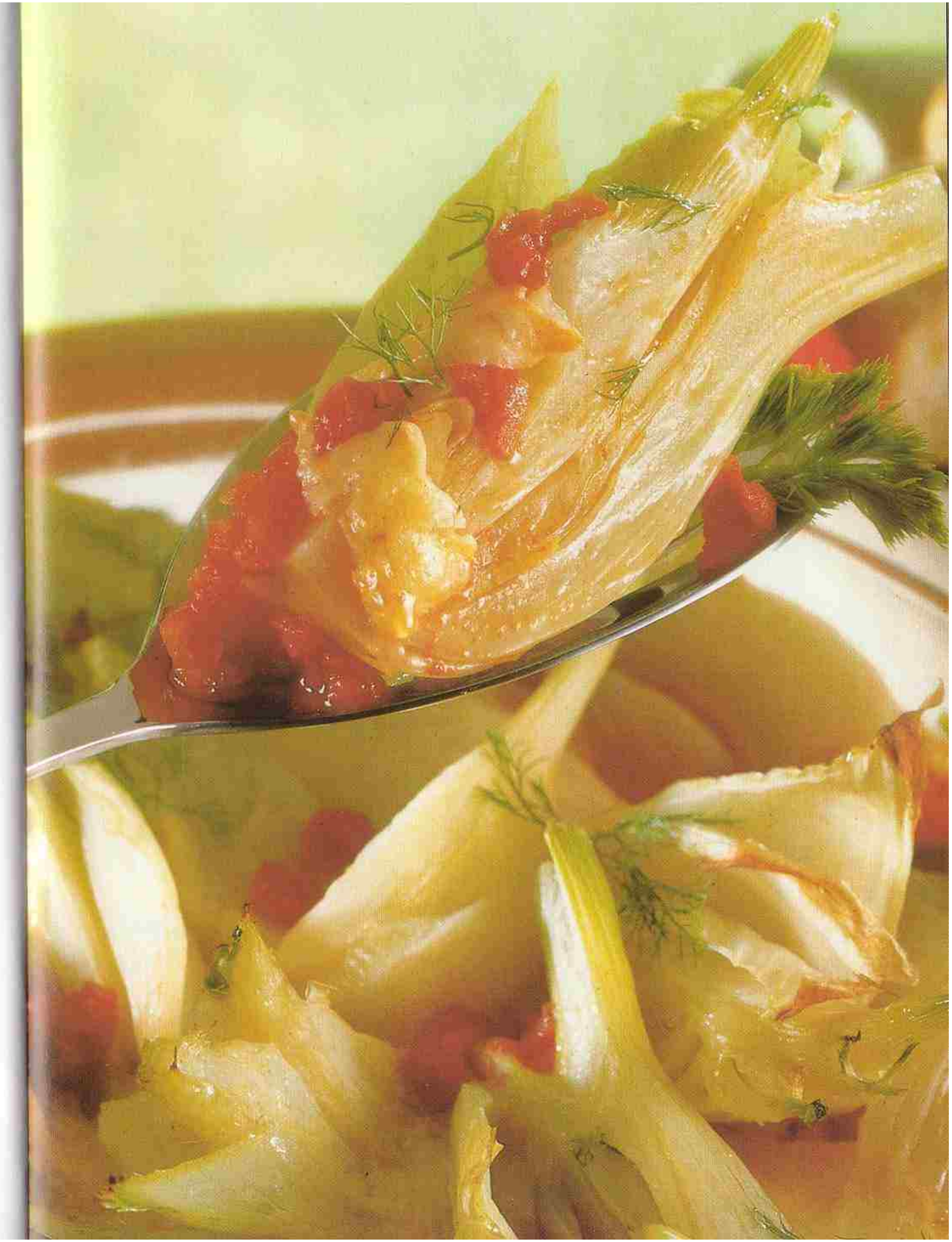
Zutaten für 4 Personen

- 750 g Zucchini, in Scheiben
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten (850 ml EW)
- 1 Fleischbrühwürfel
- Salz
- Paprikapulver, edelsüß
- Cayennepfeffer
- Basilikum und Thymian nach Geschmack

1. Die Zucchini mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Die Tomaten mit Flüssigkeit zugeben und aufkochen.

2. Fleischbrühwürfel darin auflösen und mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die Zucchinischeiben in die Tomatensauce geben und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 620 kJ / 150 kcal
E: 6 g, F: 7 g, KH: 15 g



Pasta & Risotto



Tagliatelle mit Rauke und Salami (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 400 g Tagliatelle (italienische Bandnudeln)
- Salz
- 1 Bund Rauke (100 g)
- 5 EL Olivenöl
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine rote Chilischote, in Ringen
- 100 g feine Salami (im Naturdarm), in dünnen Scheiben
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Parmesan oder Pecorino

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Rauke waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, dann Chili zugeben.

3. Nudeln gründlich abtropfen lassen und im Öl schwenken. Salami und Rauke unter die Nudeln mischen. Die Pasta mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse darüber hobeln.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
Pro Portion ca. 2840 kJ / 680 kcal
E: 28 g, F: 33 g, KH: 71 g

Tipp

Die Stielenden der Rauke sind recht hart. Sie können aber mitgegessen werden, wenn man sie sehr klein schneidet.

Rigatoni mit vier Käsesorten

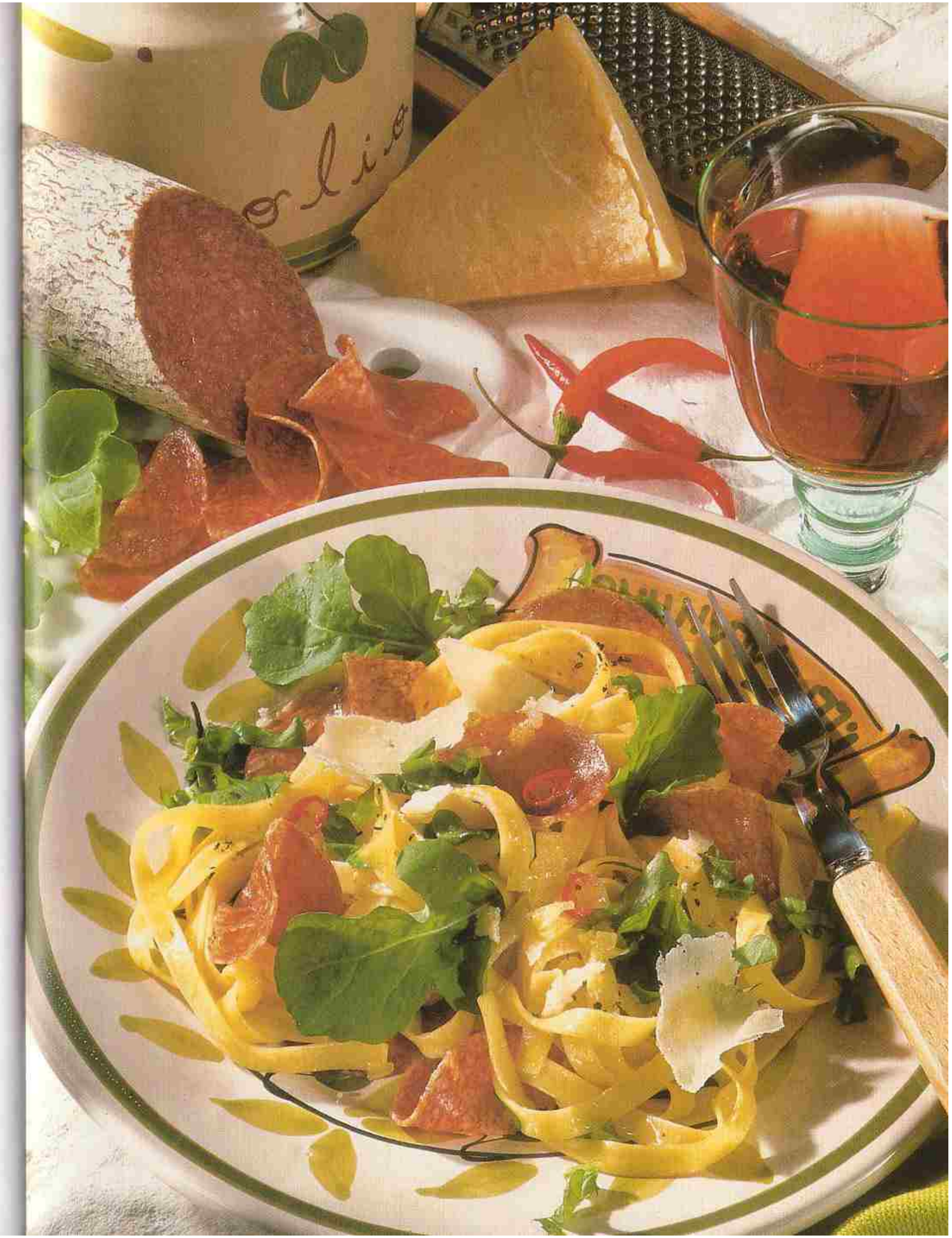
Zutaten für 4 Personen

- 150 g Grana Padano
- 75 g Gorgonzola
- 75 g Fontina
- 75 g Taleggio
- 75 g Butter
- 200 ml süße Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Rigatoni (italienische Röhrennudeln)

1. Die Hälfte des Grana Padano reiben. Die andere Hälfte zusammen mit den übrigen Käsesorten und der Butter in eine große Pfanne geben. Das Ganze bei geringer Hitze unter ständigem Rühren zerlaufen lassen. Die Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sauce warm stellen.

2. Die Rigatoni in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Nudeln abgießen, in die Käsesauce geben und bei mäßiger Hitze etwa 2 Minuten erwärmen. Mit dem geriebenen Grana Padano bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 4100 kJ / 980 kcal
E: 40 g, F: 60 g, KH: 72 g



Spaghetti mit Sauce aus frischen Tomaten

Zutaten für 4 Personen

800 g reife Tomaten
1 Bund Basilikum
3 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl extra vergine
Salz
500 g Spaghetti
Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen, überbrühen und enthäuten. Die Kerne und den Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

2. Das Basilikum waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen, halbieren und eventuell vorhandene grüne Keime entfernen – sie sind bitter.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten, anschließend herausnehmen.

4. Die Tomaten in die Pfanne geben und leicht salzen. Sie 15–20 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

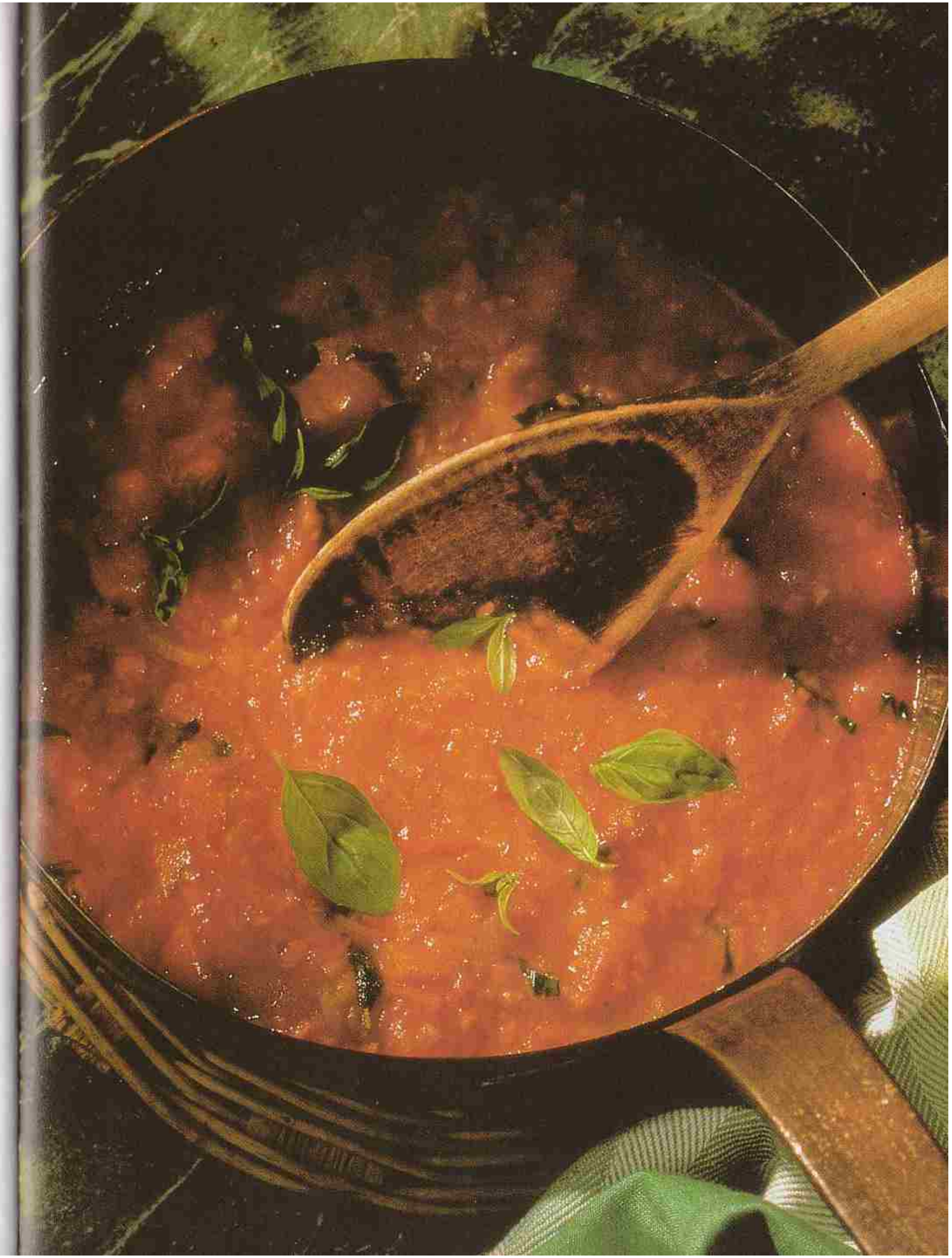
5. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.

6. Kurz vor dem Servieren das grob gehackte Basilikum zur Tomatensauce geben. Die Sauce leicht mit Pfeffer würzen. Die Spaghetti abgießen und mit der Sauce mischen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 2300 kJ / 550 kcal
E: 19 g, F: 12 g, KH: 94 g

Tipp

Das Basilikum sollte in der Sauce nicht mehr kochen, da das zarte Kraut dabei Aroma verliert.



Spaghetti mit pikanter Paprikasauce (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Spaghetti, Salz
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 rote Peperoni, fein gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml süße Sahne
- 1 Becher „Brunch Paprika-Peperoni" (200 g, cremiger Brotaufstrich)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Basilikum, Blättchen abgezupft

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni im heißen Öl andünsten. Sahne angießen, aufkochen, Brunch zufügen und gut unterrühren. Die Sauce salzen und pfeffern.

3. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, zur Sauce geben und gut untermischen. Die Spaghetti mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 3482 kJ / 834 kcal
E: 23 g, F: 41 g, KH: 95 g

Bucatini all'amatriciana

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Speck, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 300 g Tomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
- 1–3 rote Chilischoten, gewürfelt (Menge nach gewünschter Schärfe)
- Salz
- 400 g Bucatini (etwas dickere Spaghetti)
- 80 g Pecorino, gerieben

1. Zwiebel- und Speckwürfel im heißen Olivenöl andünsten. Tomaten und Chili zufügen und leicht salzen. Das Ganze einige Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

2. Inzwischen die Bucatini in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen, dann abgießen und mit der Sauce mischen. Mit dem Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 2340 kJ / 560 kcal
E: 27 g, F: 18 g, KH: 73 g



Spinat-Frischkäse-Ravioli

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

- 275 g Mehl
- 3 Eier (S)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für die Füllung:

- 500 g Blattspinat
- 1 EL Pflanzenfett zum Braten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Becher Brunch (200 g, cremiger Brotaufstrich)
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- Mehl zum Ausrollen
- 1 Eiweiß zum Bestreichen
- 3 Fleischtomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- Basilikumblätter zum Garnieren

1. Teigzutaten so lange verkneten, bis der Teig elastisch ist. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und in kochendem Wasser blanchieren. Abgießen, abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.

2. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Spinat zufügen und so lange dünsten, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist. Brunch unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

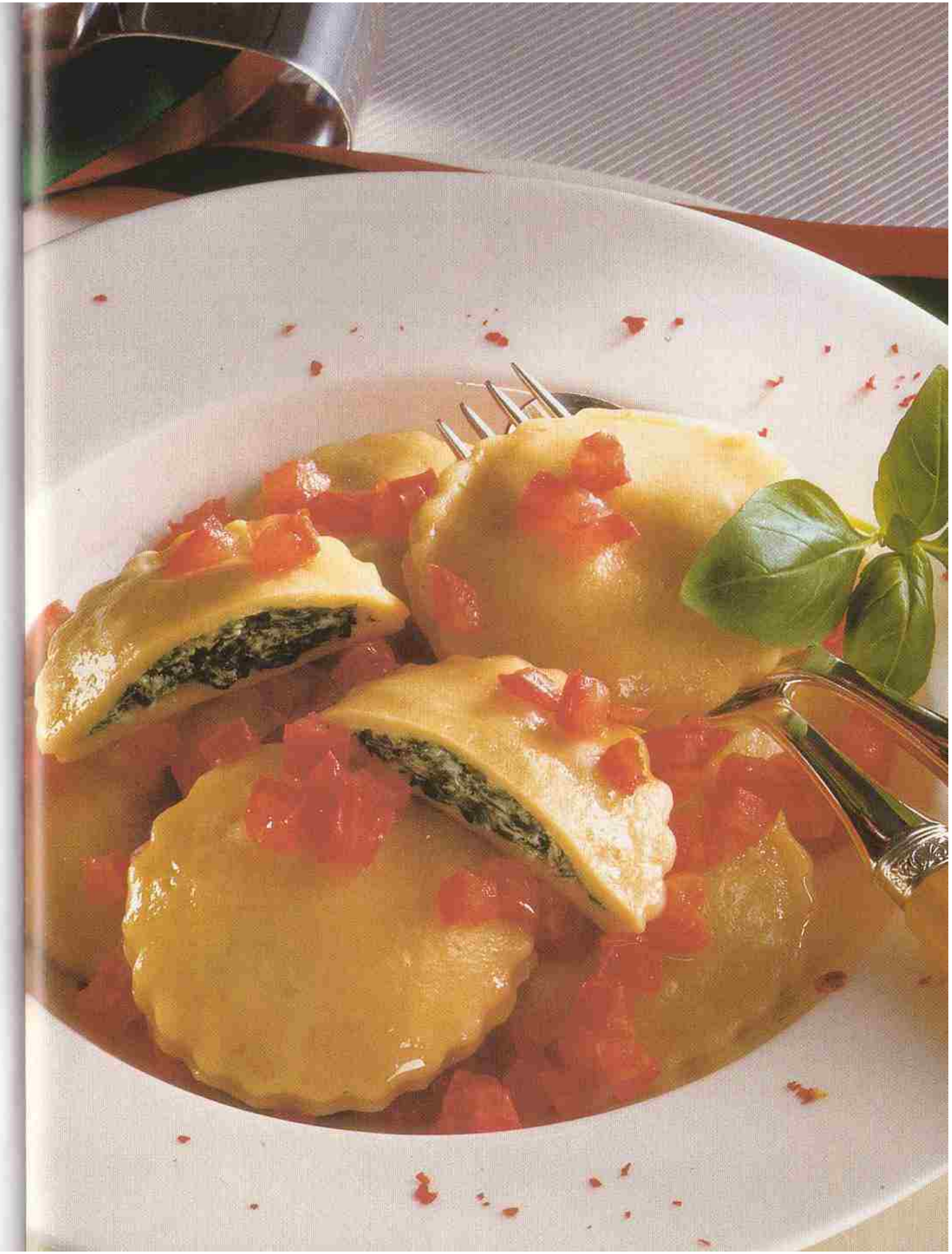
3. Ravioliteig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche je etwa 2 mm dick ausrollen. Auf 1 Teigplatte im Abstand von etwa 4 cm mit einem Teelöffel 20 Portionen der Spinatfüllung setzen. Die Zwischenräume mit Eiweiß bestreichen.

4. Die andere Teigplatte mit der Kuchenrolle locker über die Füllung legen. Teig um die Füllung herum andrücken. Mit einem runden Förmchen Ravioli ausstechen, diese auf ein bemehltes Tuch legen und kurz antrocknen lassen.

5. Tomatenwürfel im heißen Olivenöl kurz andünsten, salzen und pfeffern.

6. Ravioli in reichlich Salzwasser aufkochen und etwa 5 Minuten garziehen lassen. Ravioli abgießen, mit den Tomaten mischen und mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
(plus 30 Minuten Ruhezeit)
Pro Portion ca. 2381 kJ / 571 kcal
E: 22 g, F: 30 g, KH: 53 g



Penne mit Walnuss-Pesto (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Bund Basilikum, fein gehackt
- 150 g Walnüsse, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL flüssige Butter
- 1 EL geriebener Parmesan und Parmesan nach Geschmack zum Bestreuen
- 500 g Penne, Salz
- 75 ml Weißwein oder Wasser

1. Knoblauch, Basilikum und Walnüsse zu einer geschmeidigen Paste verrühren. Olivenöl und Butter zufügen, anschließend 1 Esslöffel Parmesan untermischen.

2. Die Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen, dann abgießen. Kurz vor dem Servieren Weißwein oder Wasser unter das Pesto rühren und sofort mit den Nudeln mischen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 3252 kJ / 777 kcal
E: 23 g, F: 33 g, KH: 90 g

Spaghetti mit Pesto alla Genovese

Zutaten für 4 Personen

- 36 frische Basilikumblätter
- 3 EL Pinienkerne
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- grobkörniges Salz
- 2 EL geriebener Pecorino oder Parmesan
- 12 EL Olivenöl extra vergine
- 500 g Spaghetti

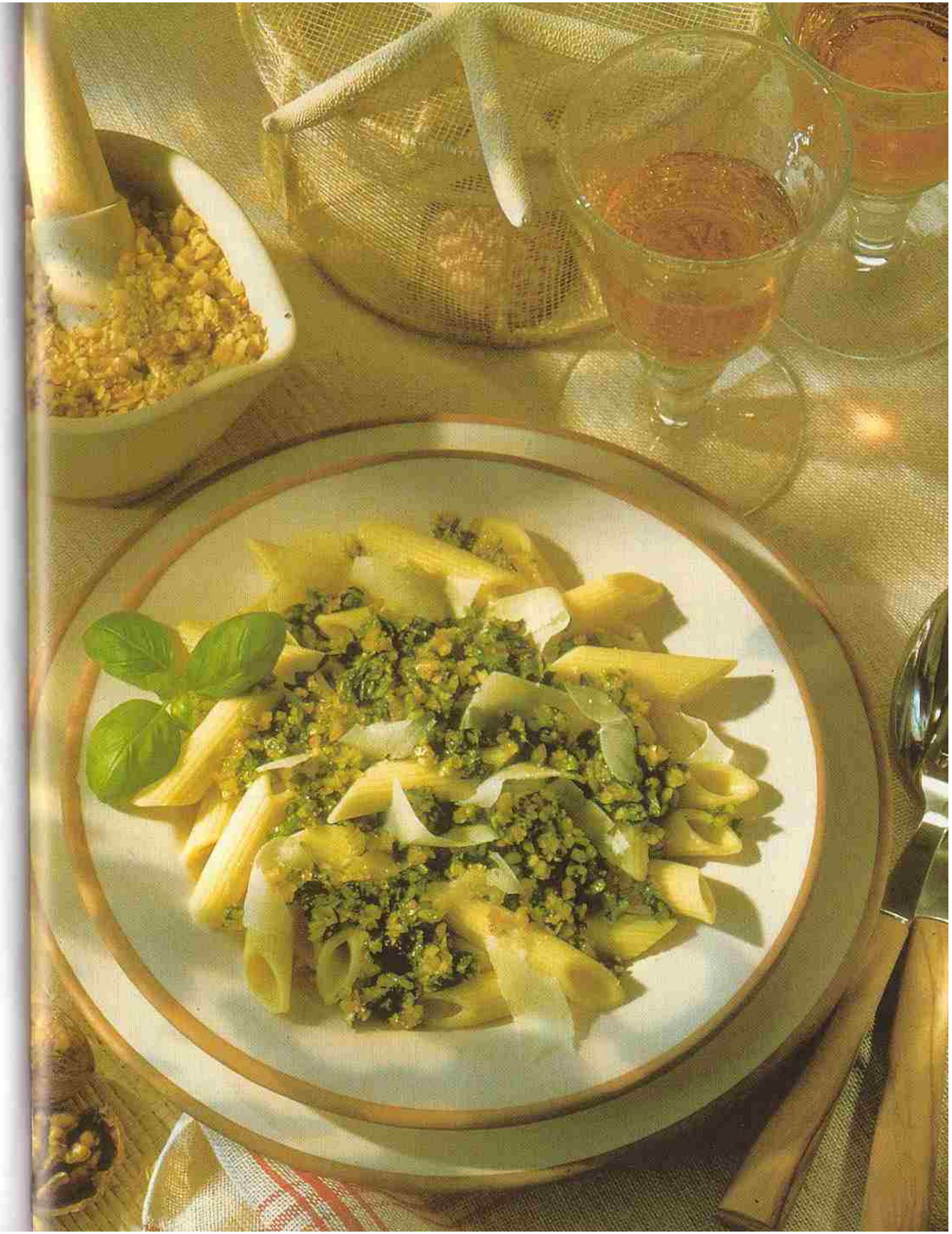
1. Die Basilikumblätter waschen, abtrocknen und in einen großen Mörser geben. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, mit Knoblauch und etwas Salz in den Mörser geben.

2. Die Zutaten mit dem Stößel zerstampfen, dann nach und nach den Käse zugeben. Alles so lange zerkleinern, bis eine cremige, dunkelgrüne Masse entstanden ist.

3. Die Mischung in eine Schüssel geben und nach und nach das Olivenöl unterrühren.

4. Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, dann abgießen. Das Pesto eventuell mit 1–2 Esslöffeln vom Kochwasser verdünnen. Die Nudeln mit dem Pesto mischen und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 3230 kJ / 770 kcal
E: 20 g, F: 38 g, KH: 89 g



Spaghettiauflauf

Zutaten für 4 Personen

750 g feiner Blattspinat
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Möhren
30 g Butter oder Margarine
30 g Mehl
250 g süße Sahne
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
frisch geriebene Muskatnuss
30 g Emmentaler Käse, gerieben
2 Eigelb
50 ml Milch
100 g gekochter Schinken, in Scheiben
1 Dose Spaghetti in Tomatensauce (850 ml EW)

1. Den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Spinat zufügen und vollständig zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Möhren schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Das Fett in einer Pfanne zerlassen, Möhren und Mehl darin anschwitzen. Die Sahne und die Brühe unter ständigem Rühren zufügen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Käse darin schmelzen lassen.

3. Das Eigelb und die Milch verquirlen. In die Sauce rühren und nicht mehr kochen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

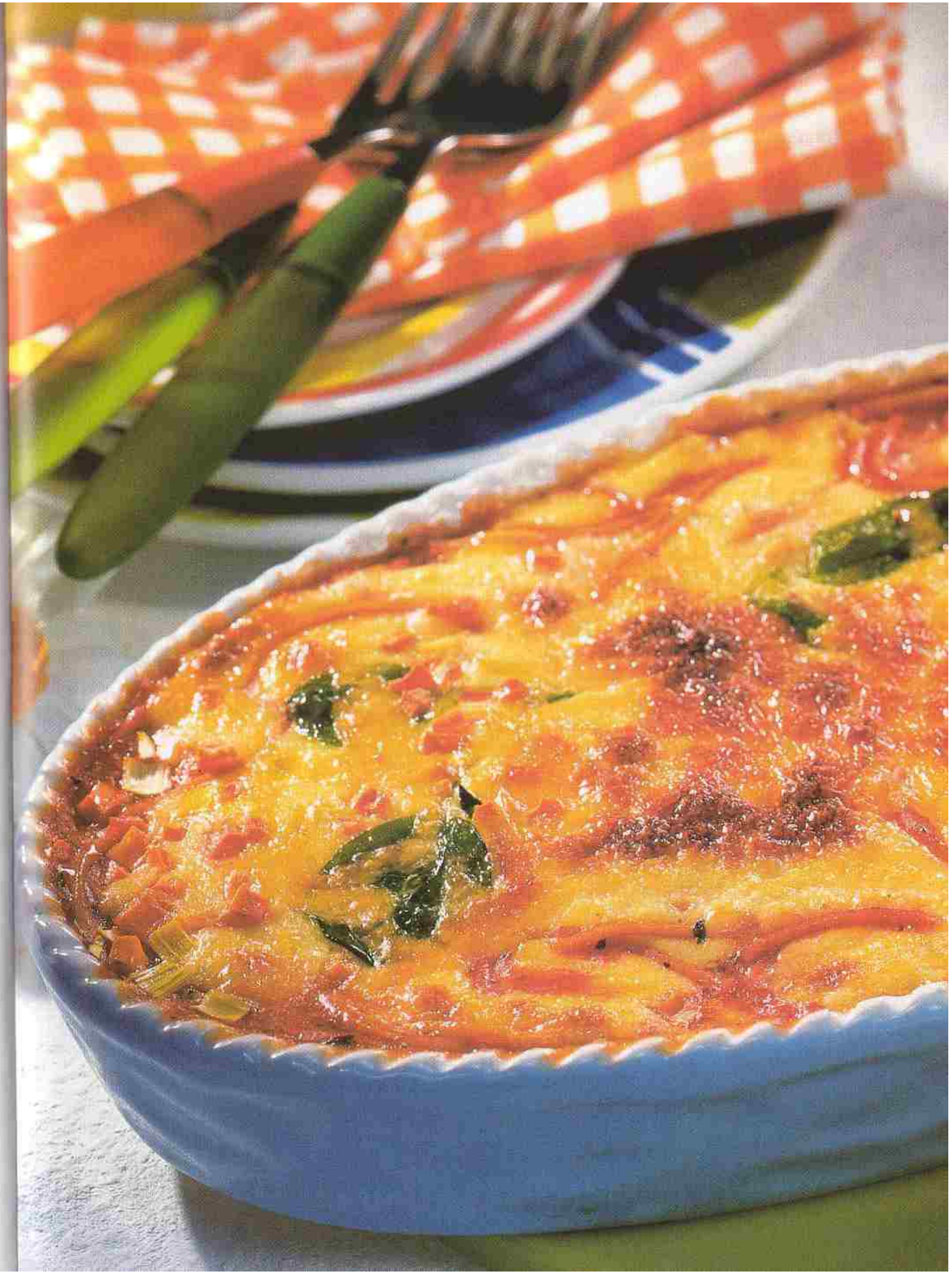
4. Den Schinken in Streifen schneiden. Den Spinat in eine ofenfeste Form füllen. Zuerst Schinken und Spaghetti in Tomatensauce, dann die Käsesauce darauf verteilen.

5. Das Ganze im vorgeheizten Backofen 25–30 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden
Pro Portion ca. 2310 kJ / 550 kcal
E: 21 g, F: 38 g, KH: 32 g

Variation

Wenn Sie das Gericht etwas pikanter zubereiten möchten, dünsten Sie mit dem Spinat noch 1–2 Knoblauchzehen an und schmecken die Spaghetti mit etwas getrocknetem Oregano ab.



Gemüselasagne

Zutaten für 4 Personen

- 4 Möhren
- 4 Zucchini
- 2 Stangen Porree
- Salz
- 30 g Margarine
- 40 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Weichkäse mit zartem Blauschimmel (200 g)
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Stiele Thymian
- Fett für die Form
- 16 Lasagne-Nudelplatten
- 1 EL geriebener Parmesan

1. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Zucchini der Länge nach in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Porreestangen je einmal längs und quer halbieren. Das Gemüse in reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Die Margarine erhitzen, das Mehl hineinstäuben und durchschwitzen lassen. Unter Rühren mit der Milch ablöschen und kurz aufkochen lassen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze leise weiterköcheln lassen.

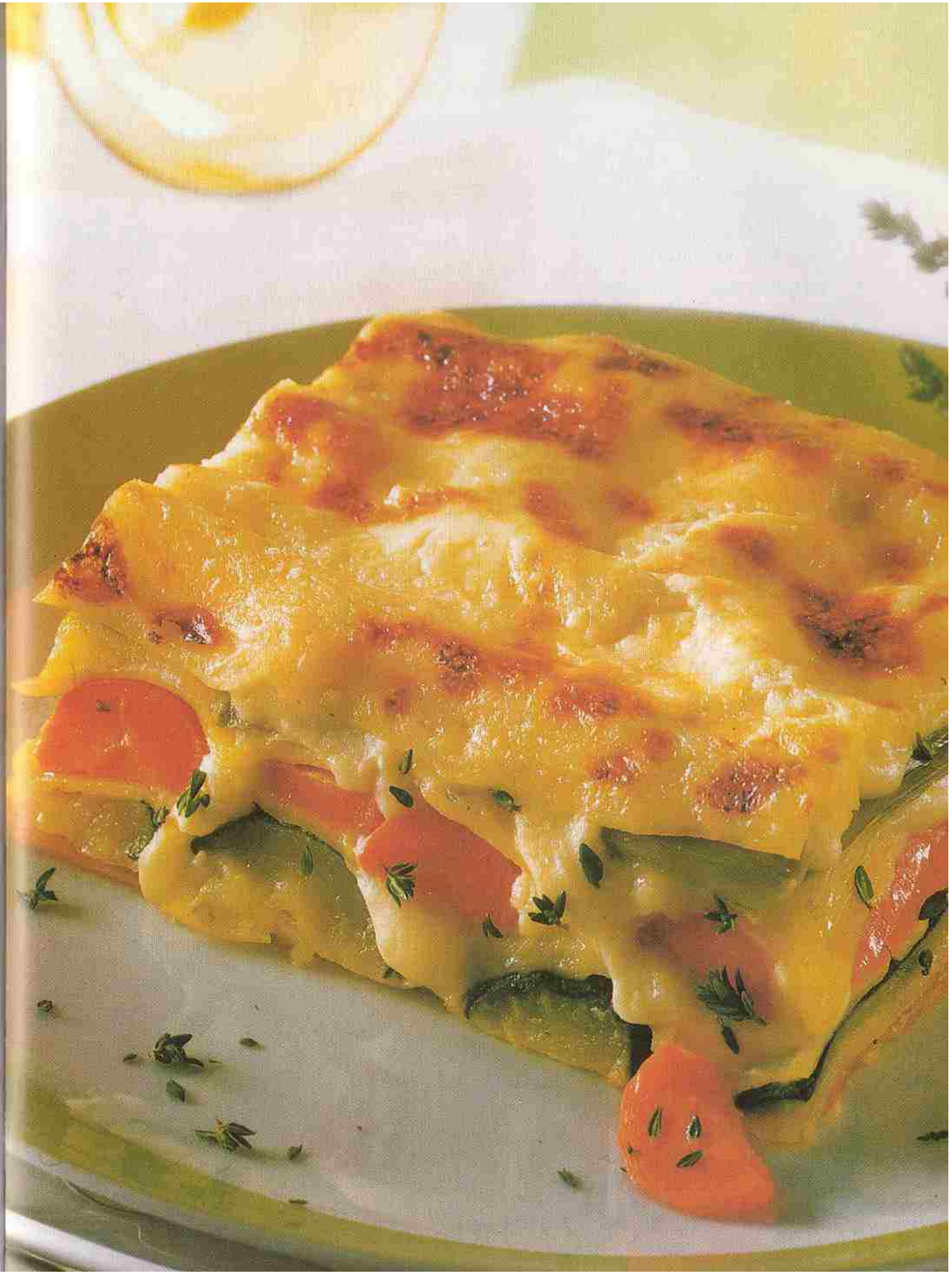
3. Den Käse entrinden, klein schneiden und in der Sauce schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian waschen, die Blättchen abzupfen.

4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten und 4 Lasagneblätter hineinlegen. 2 Esslöffel Käsesauce und ⅓ des Thymians darauf verteilen. Zucchini darauf schichten und mit 4 Lasagneblättern abdecken.

5. 2 Esslöffel Sauce und Thymian darauf verteilen, mit Möhrenscheiben belegen und mit 4 Nudelplatten abdecken.

6. Weitere 2 Esslöffel Sauce und den restlichen Thymian darauf geben. Porree darauf legen und mit den restlichen 4 Lasagneblättern abdecken. Restliche Käsesauce darauf streichen, mit Parmesan bestreuen und die Gemüselasagne im vorgeheizten Backofen 35–40 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 1½ Stunden
Pro Portion ca. 2741 kJ / 655 kcal
E: 26 g, F: 31 g, KH: 67 g



Gnocchi aus dem Ofen (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 500 ml Milch
- Salz
- 125 g Hartweizengrieß
- 100 g Parmesan, gerieben
- 50 g Butter
- 1 Ei (L)

1. Einen Römertopf 10 Minuten wässern. Milch aufkochen, salzen, langsam Grieß einrühren und unter Rühren zu einem dicken Brei kochen.

2. Je 2 Esslöffel Parmesan und Butter, dann das Ei einarbeiten. Die Masse erkalten lassen.

3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Mit einem Esslöffel von der Grießmasse Nocken abstechen, in den Römertopf legen.

4. Übrige Butter in Flöckchen darauf setzen und restlichen Käse darauf streuen. Den Topf schließen, Gnocchi etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen, die letzten 5 Minuten ohne Deckel.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
Pro Portion ca. 1760 kJ / 420 kcal
E: 23 g, F: 24 g, KH: 28 g

Risotto mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Champignons, in kleinen Scheiben
- 75 ml trockener Weißwein
- 500 g Risottoreis (z.B. Vialone nano, Arborio oder Carnaroli)
- 1½ l heiße Fleischbrühe
- 150 g Grana Padano, gerieben

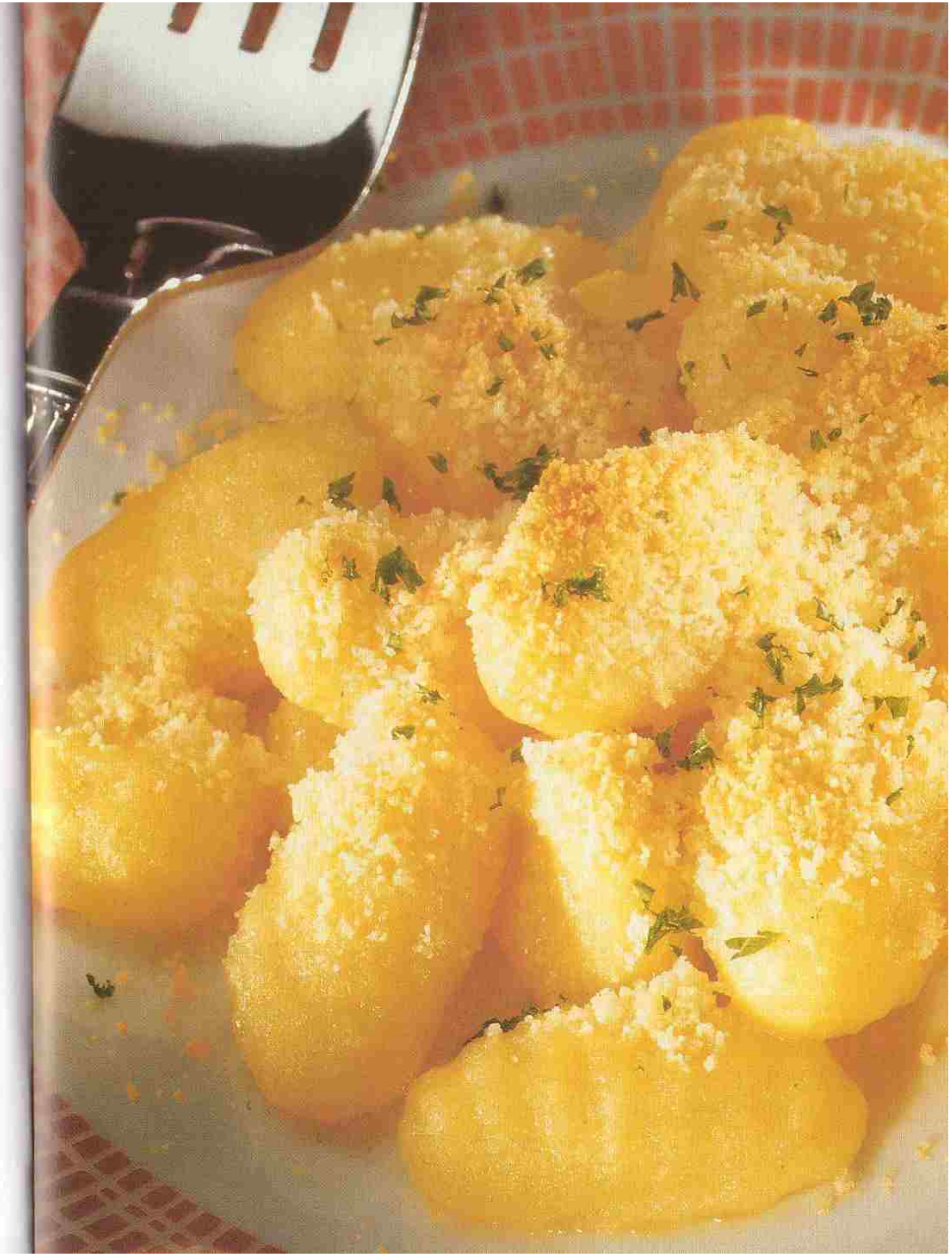
1. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl in einem Bratentopf andünsten. Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen.

2. Nach 5 Minuten Garzeit Pilze hinzufügen und ebenfalls anbraten.

3. Bei schwacher Hitze Weißwein angießen und Reis hinzufügen. Unter Rühren nach und nach die Brühe (je 1 Suppenlöffel) zufügen.

4. Das Risotto etwa 18 Minuten unter regelmäßigem Rühren garen. Den Käse hinzufügen und unterrühren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 1980 kJ / 470 kcal
E: 21 g, F: 14 g, KH: 65 g



Gemüserisotto (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Margarine
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 400 g Risottoreis
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 l kräftige heiße Rinderbrühe
- 100 g Staudensellerie, in feinen Scheiben
- 250 g Champignons, in feinen Scheiben
- 300 g Möhren, in Stiften
- 300 g grüner Spargel, in 2 cm langen Stücken
- 100 g Parmesan, gerieben
- 1 Bund Basilikum, gehackt

1. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch und dann den Reis darin glasig dünsten.

2. Weißwein angießen, alles aufkochen lassen, dann die Brühe zufügen.

3. Das vorbereitete Gemüse zum Reis geben. Alles gut miteinander mischen und etwa 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren garen, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen und der Reis gar ist.

4. Zum Schluss Parmesan und Basilikum hinzufügen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
Pro Portion ca. 2990 kJ / 770 kcal
E: 26 g, F: 29 g, KH: 86 g

Risotto alla Milanese

Zutaten für 4 Personen

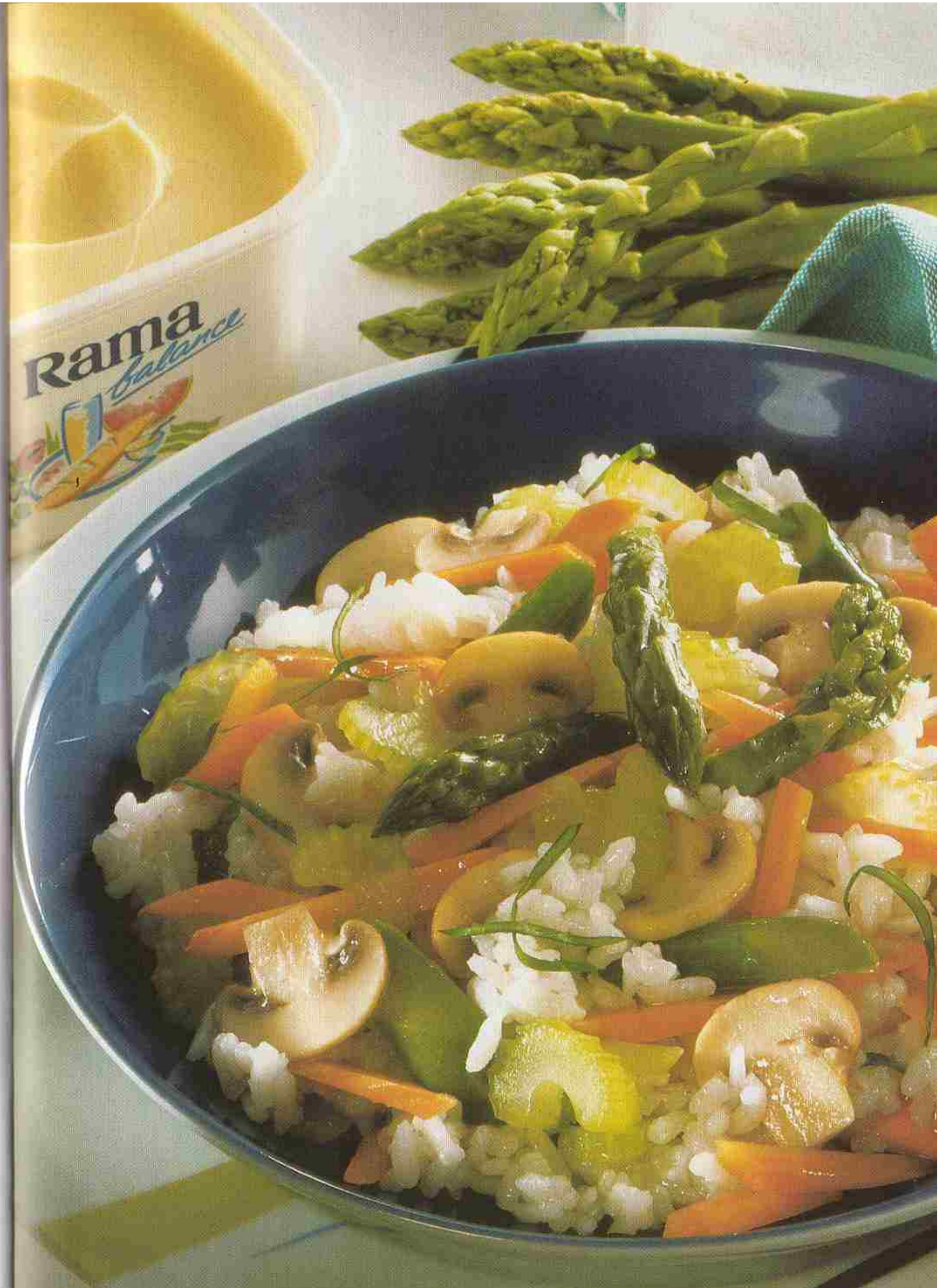
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Butter
- 700 g Risottoreis (z.B. Vialone nano oder Carnaroli)
- 1½ l heiße Brühe
- 2 Tütchen Safran
- 150 g Grana Padano, gerieben

1. Die Zwiebel in 50 g Butter glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und ein paar Minuten unter Rühren anbraten.

2. Die Hälfte der heißen Brühe dazugießen, köcheln lassen, hin und wieder umrühren, nach und nach die restliche Brühe hinzufügen.

3. Nach 10 Minuten Safran in etwas Brühe auflösen und zugeben. Nach weiteren 10 Minuten restliche Butter und Käse unterheben und alles gut mischen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 3194 kJ / 760 kcal
E: 36 g, F: 24 g, KH: 93 g





Fleisch, Fisch & Geflügel

Kalbskoteletts mit Tomaten und schwarzen Oliven (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 6 EL Olivenöl
- 4 Kalbskoteletts
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
- 4 Tomaten, gewürfelt
- 1 Glas schwarze Oliven (140 g EW), abgetropft
- 150 ml Rotwein
- Cayennepfeffer

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kalbskoteletts darin auf beiden Seiten kurz anbraten, dann salzen, pfeffern und herausnehmen.

2. Etwas Olivenöl abgießen. Knoblauch im verbliebenen Öl andünsten. Tomaten und Oliven in die Pfanne geben. Einige Minuten schmoren lassen, dann den Wein angießen. Mit Salz und Cayenne abschmecken.

3. Koteletts wieder in die Pfanne geben und noch etwa 10 Minuten schmoren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 2290 kJ / 550 kcal
E: 32 g, F: 43 g, KH: 4 g

Kalbsschnitzel mit Zitronensauce

Zutaten für 4 Personen

- 8 kleine, sehr dünne Kalbsschnitzel
- etwas Mehl
- 50 g Butter
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Saft von 2 Zitronen
- einige EL Brühe (Instant)
- 4 Zitronenachtel

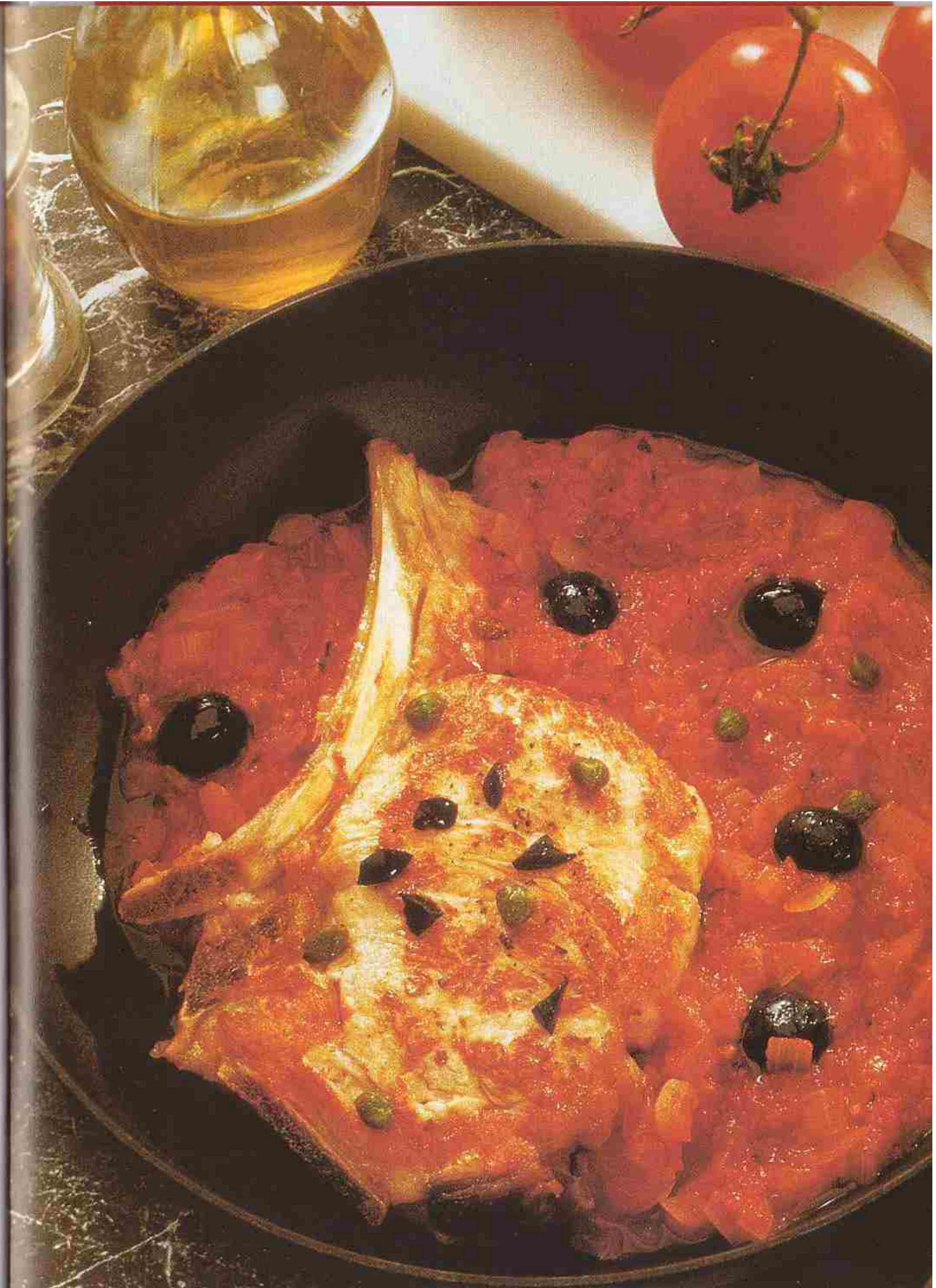
1. Die Schnitzel sehr dünn klopfen und mit Mehl bestäuben.

2. 30 g Butter mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel anbraten, salzen und pfeffern.

3. Zitronensaft zugeben, etwas Brühe zugießen und das Fleisch gar werden lassen.

4. Die Schnitzel auf eine Platte legen. Den Bratenfond mit der restlichen Butter und etwas Mehl binden, die Sauce durch ein feines Sieb auf die Schnitzel gießen, mit Zitronenachteln garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 1480 kJ / 350 kcal
E: 29 g, F: 23 g, KH: 8 g



Leberpfanne mit Salbei

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Tomaten
- 250 g Schalotten
- 100 g Butter
- 1 Msp. Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 10 Blättchen frischer Salbei
- 500 g Kalbsleber in Scheiben
- 1½ EL Essigessenz
- 125 ml trockener Weißwein
- 125 ml süße Sahne

1. Die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und würfeln. Tomaten beiseite stellen.

2. Die Schalotten schälen, größere Exemplare halbieren oder vierteln. 50 g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin rundherum goldbraun braten. Schalotten mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Dann bei geringer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Schalotten geben und mitdünsten.

4. Den Salbei waschen und trockentupfen. Salbei und Leber in Streifen schneiden, 1 Esslöffel Salbeistreifen beiseite legen.

5. Die restliche Butter in einer zweiten, großen Pfanne erhitzen und die Leberstreifen darin etwa 5 Minuten braten. Salbei, Essigessenz, Wein und Sahne zugeben. Alles gut mischen und 3–4 Minuten bei geringer Hitze garen. Die Leber anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Schalotten und Frühlingszwiebeln zur Leber geben, alles gut mischen und kurz erwärmen. Tomatenwürfel unterheben und die Leberpfanne mit dem restlichen Salbei bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
Pro Portion ca. 2050 kJ / 490 kcal
E: 27 g, F: 36 g, KH: 11 g



Involtini Mailänder Art (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 8 Kalbsschnitzel, sehr dünn geschnitten (à ca. 75 g)
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Töpfchen frischer Salbei, Blättchen abgezupft
- 200 g feine ungebrühte Bratwurst im Naturdarm
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 300 ml trockener Weißwein
- 100 ml süße Sahne
- 150 g Parmesan, frisch gerieben

1. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Salbeiblättchen auf dem Fleisch verteilen, einige beiseite legen und fein hacken. Bratwürste auf die Breite der Schnitzel zurechtschneiden und quer auf das Fleisch legen. Schnitzel fest zusammenrollen und mit Rouladennadeln verschließen.

2. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Involtini darin rundherum anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben. Mit Wein ablöschen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Involtini zugedeckt bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten schmoren.

3. Involtini aus dem Fond nehmen, warm stellen. Sahne zum Schmorfond geben, bei starker Hitze um etwa die Hälfte einkochen lassen. Restlichen Salbei zugeben. Involtini auf einer vorgewärmten Platte anrichten, Sauce darübergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde
Pro Portion ca. 2690 kJ / 640 kcal
E: 49 g, F: 47 g, KH: 2 g

Saltimbocca alla Romana

Zutaten für 4 Personen

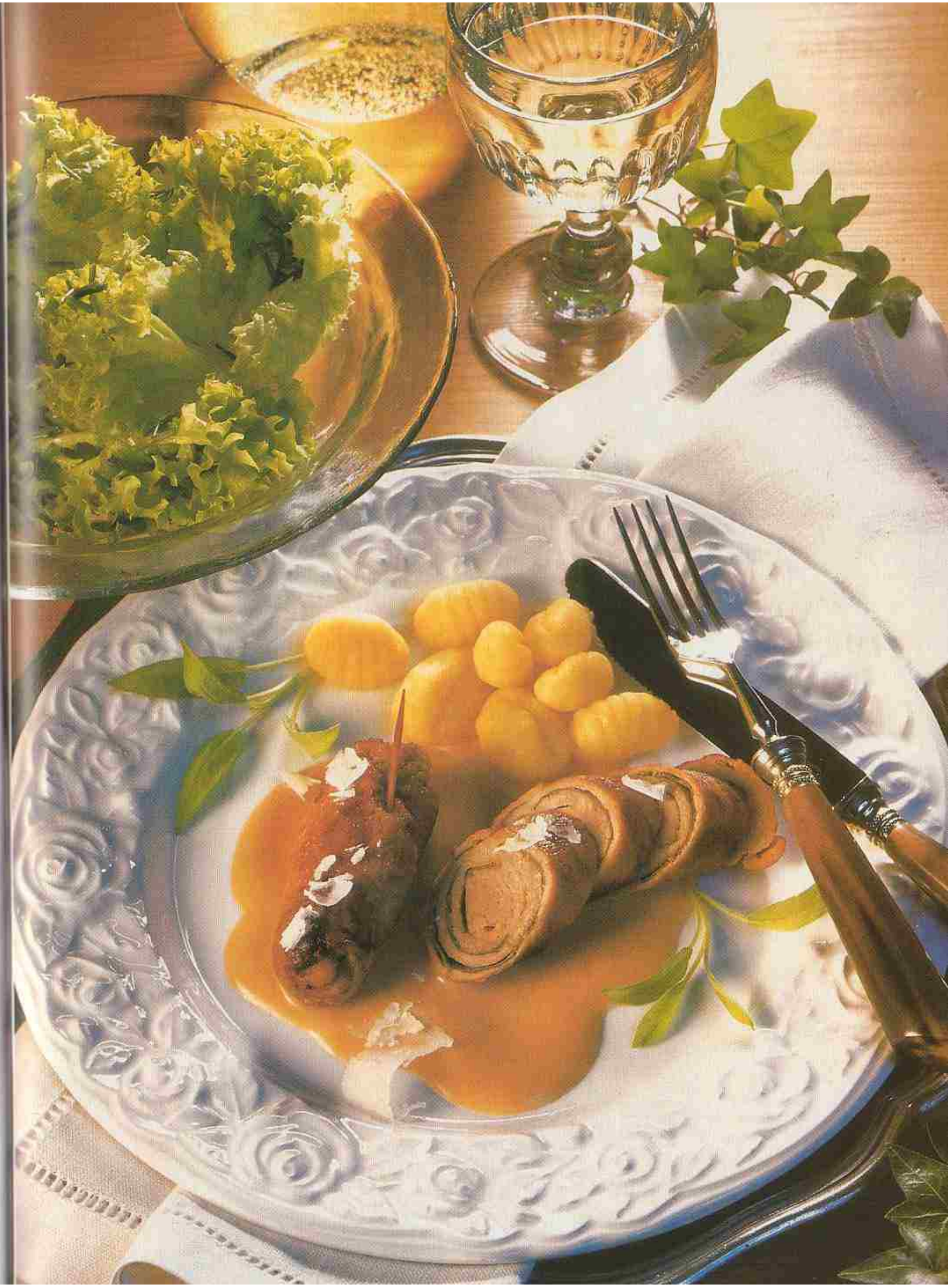
- 8 kleine, sehr dünne Kalbsschnitzel
- 8 Scheiben roher Schinken
- 8 große Salbeiblätter
- etwas Mehl
- 50 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 125 ml trockener Weißwein
- einige EL Brühe (Instant)

1. Die Schnitzel dünn klopfen, Schinken und Salbei darauf verteilen und mit Holzspießchen feststecken.

2. Schnitzel mit Mehl bestäuben, in 40 g Butter und im Öl in einer Pfanne von beiden Seiten braten, salzen, pfeffern und auf einer Servierplatte warm halten.

3. Etwas Fett abgießen, Bratensatz mit Weißwein ablöschen, etwas Brühe und restliche Butter zufügen. Sauce einkochen lassen und über die Schnitzel geben.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 1930 kJ / 460 kcal
E: 47 g, F: 28 g, KH: 5 g



Schweinebraten aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen

- ½ TL Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- 2 kg Schweinenacken mit Knochen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fleischbrühe (Instant)
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Tomaten
- Pfeffer aus der Mühle

1. Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver mischen und das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Den Schweinebraten in einen Bräter legen.

2. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel in Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen, waschen und grob reiben. Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

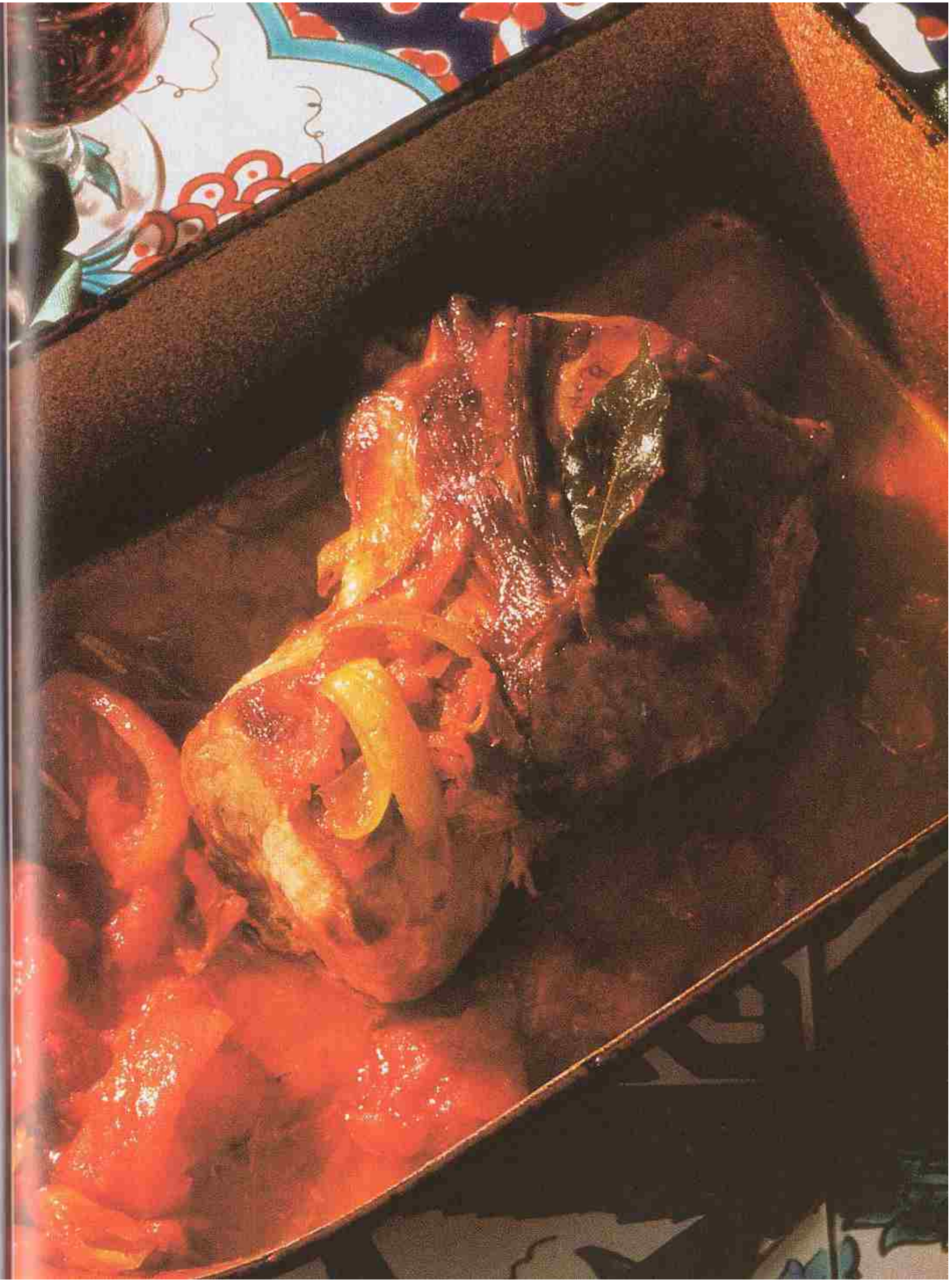
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch dazupressen, Zwiebeln und Möhren zufügen und weich dünsten. Die Hälfte des Weins und der Brühe dazugießen und alles etwa 5 Minuten offen einkochen lassen. Dann zusammen mit dem Lorbeerblatt über das Fleisch geben.

4. Den Braten im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden ohne Deckel braten. Die restliche Brühe mit dem Wein mischen und nach und nach zum Braten gießen.

5. Inzwischen die Tomaten heiß überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und achteln. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Braten in die Form geben.

6. Den Braten herausnehmen und etwas ruhen lassen. Den Schmorsud mit Pfeffer und Salz abschmecken und zusammen mit dem Fleisch anrichten.

Zubereitungszeit ca. 2½ Stunden
Pro Portion ca. 1890 kJ / 450 kcal
E: 48 g, F: 27 g, KH: 3 g



Hähnchenbrustfilets im Speckmantel (Foto)

Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Basilikum, Blättchen abgezupft
8 Scheiben Bacon
3 EL Pflanzenöl
16 Kirschtomaten
1 Pk. Sauce Hollandaise

1. Hähnchenbrustfilets salzen und pfeffern, je 3 Basilikumblätter darauf legen und mit je 2 Scheiben Bacon umwickeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

3. Tomaten nach der Hälfte der Garzeit zufügen, salzen und pfeffern. Fleisch und Tomaten aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Den Bratfond mit 75 ml Wasser ablöschen. Sauce Hollandaise einrühren und erhitzen.

5. Hähnchenbrustfilets mit den Tomaten und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Basilikum garniert servieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 2812 kJ / 677 kcal
E: 28 g, F: 62 g, KH: 3 g

Huhn in Tomatensauce

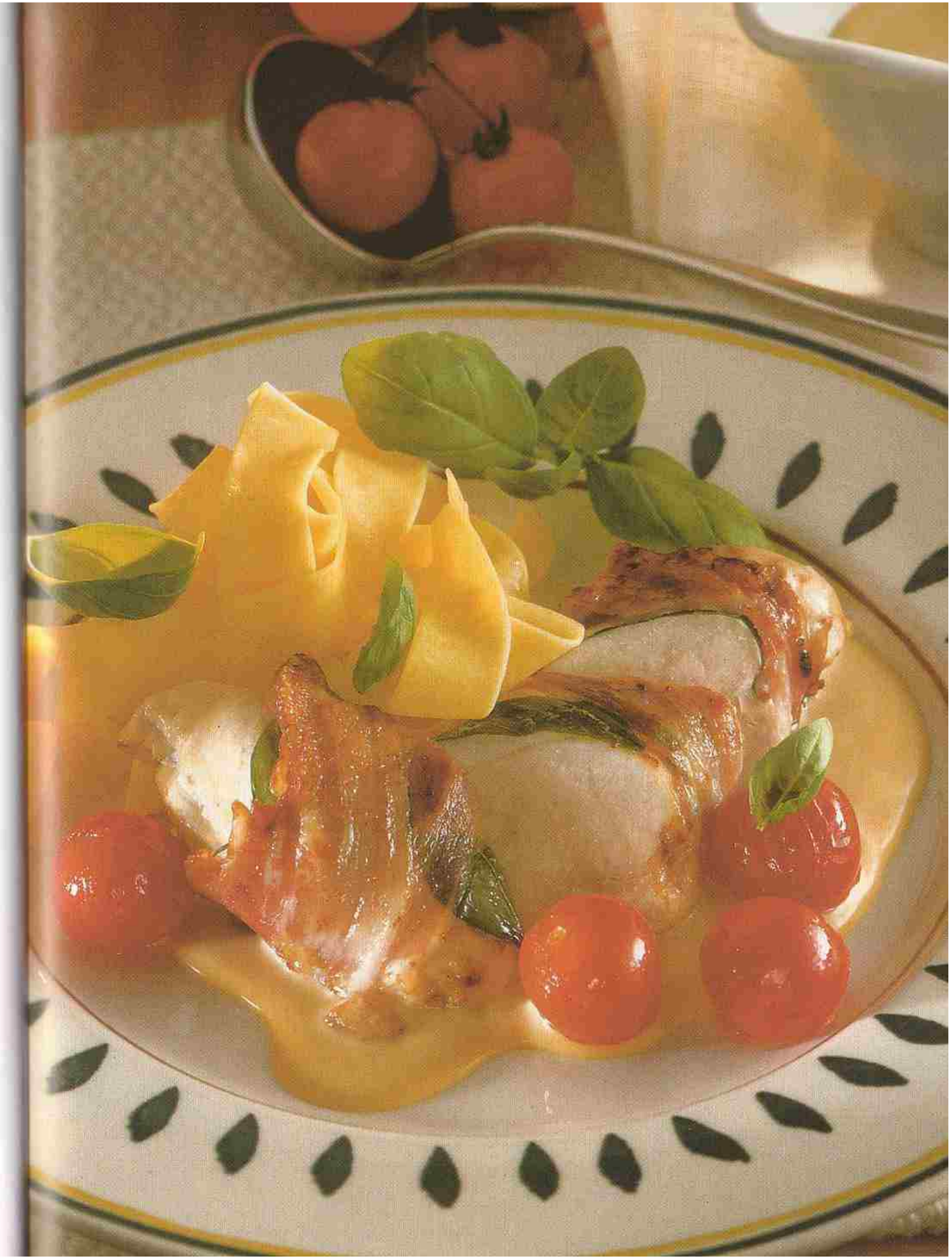
Zutaten für 4 Personen

75 ml Olivenöl extra vergine
1 Zwiebel, in Scheiben
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 Hähnchen (ca. 1½ kg), in 6 Stücken
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g gewürfelte Tomaten (a. d. Dose)
75 ml Weißwein
1 Zweig Rosmarin

1. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Hühnerstücke zugeben, salzen und pfeffern, ein paar Minuten anbraten, dann die Tomaten unterrühren.

2. Den Weißwein angießen und das Ganze etwa 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen, ab und zu etwas Wasser zugeben. Nach der Hälfte der Kochzeit den Rosmarin hineingeben.

Zubereitungszeit ca. 1½ Stunden
Pro Portion ca. 1770 kJ / 420 kcal
E: 37 g, F: 30 g, KH: 1 g



Gebratene Rotbarben (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 12 küchenfertige Rotbarben (à ca. 120 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ca. 250 ml Olivenöl zum Braten
- etwas Mehl zum Wenden
- 4 Zitronen, in Spalten

1. Die Fische waschen und gut trockentupfen, dann salzen und pfeffern.

2. Das Olivenöl in einer großen, hochwandigen Pfanne erhitzen. Die Rotbarben in Mehl wenden, überflüssiges Mehl leicht abklopfen und die Fische portionsweise im sehr heißen Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

3. Die Fische sofort mit Zitronenspalten auf vorgewärmten Tellern servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1600 kJ / 380 kcal
E: 48 g, F: 15 g, KH: 14 g

Forellenfilets mit Fontina

Zutaten für 4 Personen

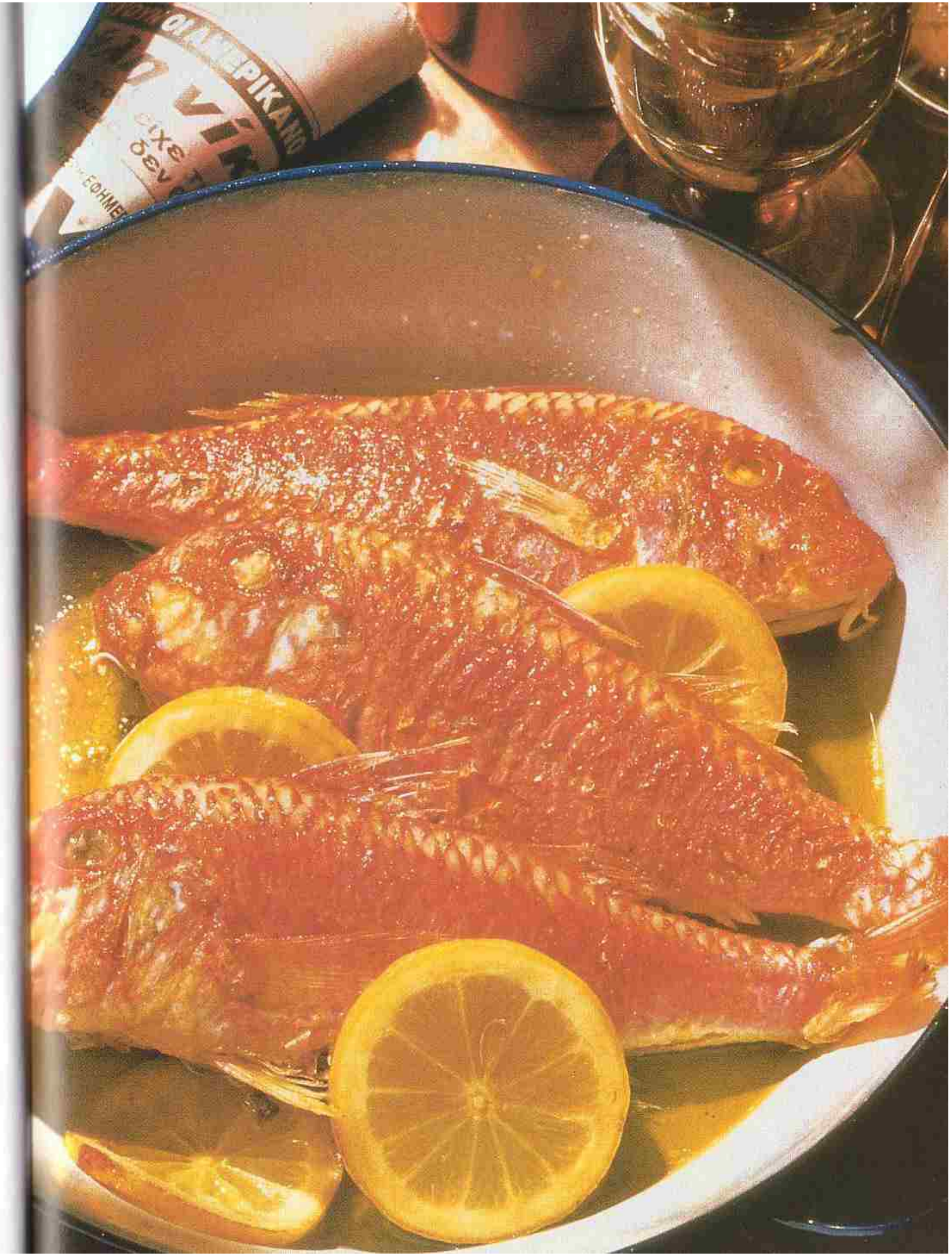
- 4 Forellenfilets, gehäutet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Majoranblättchen
- 4 Scheiben Kochschinken
- etwas Mehl
- Butter für die Form
- 4 Scheiben Fontina (à ca. 50 g)
- 125 ml Weißwein

1. Die Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Majoran bestreuen. Auf die Filets je 1 Scheibe Schinken legen und die Filets zusammenklappen. Mit einem Holzspieß feststecken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2. Die Filets in Mehl wenden. Eine ofenfeste Form mit Butter ausfetten, Forellenfilets hineinlegen, mit dem Fontina bedecken und den Wein dazugießen.

3. Die Forellenfilets im vorgeheizten Backofen bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Pro Portion ca. 1180 kJ / 280 kcal
E: 30 g, F: 18 g, KH: 1 g



Scampi in Aglio Olio (Foto)

Zutaten für 4 Personen

2 kg frische Scampi mit Schale
Salz
3 große Knoblauchzehen
125 ml Olivenöl extra vergine
weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Scampi in reichlich Salzwasser etwa 8 Minuten kochen.

2. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchwürfel darin dünsten. Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

3. Scampi abgießen, die Schalen entfernen und Scampi in eine ofenfeste Form geben. Mit dem Knoblauchöl begießen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Servieren Scampi mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt italienisches Weißbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 2410 kJ / 570 kcal
E: 61 g, F: 36 g, KH: 3 g

Scampi mit Rauke

Zutaten für 4 Personen

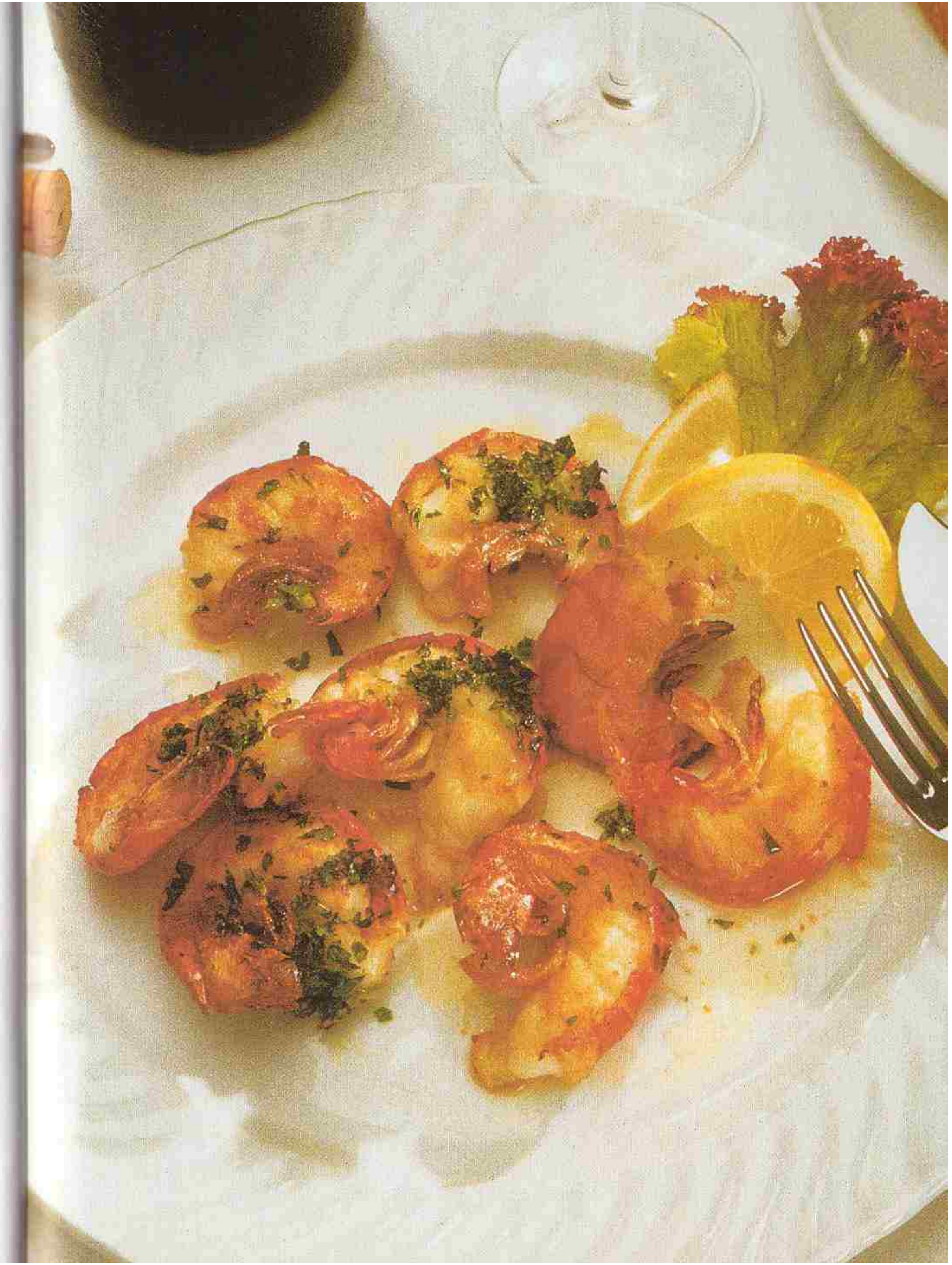
600 g ausgelöste Scampi
2 Stangen Staudensellerie, in Stücken
1 Zitrone, halbiert
Salz
4 Bund Rauke
2 TL Balsamicoessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl extra vergine

1. Die Scampi zusammen mit den Selleriestangen und 1 Zitronenhälfte in kochendes Salzwasser geben. Etwa 10 Minuten kochen, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Rauke waschen, trockentupfen und sternförmig auf 4 Teller verteilen. Die Scampi darauf anrichten.

3. Restliche Zitrone auspressen, Saft mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Sauce rühren und über die Scampi gießen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1030 kJ / 250 kcal
E: 31 g, F: 13 g, KH: 4 g





Leckere Pizzen

Pizza mit Thunfisch und Gemüse (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Mehl
- 1 Pk. Trockenhefe
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Fett für das Blech
- 2 Dosen Thunfisch naturelle (à 185 g), abgetropft
- 1 große grüne Paprikaschote, fein gewürfelt
- 100 g schwarze, entsteinte Oliven, in Scheiben
- 1 Glas Tomatensauce mit Zwiebel & Knoblauch (400 ml)
- 125 g Käse, gerieben
- 1 Bund Basilikum

1. Mehl und Hefe in einer Schüssel mit dem Wasser, Öl und Salz zu einem geschmeidigen Pizzateig verkneten. Auf einem gefetteten Backblech ausrollen und etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Thunfisch leicht zerpflücken, mit Paprika und Oliven mischen.

3. Tomatensauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Thunfischmischung darauf geben und Käse darüber streuen.

4. Die Pizza im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten 25–30 Minuten backen. Basilikum darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten
(plus 15 Minuten Zeit zum Gehen)
Pro Portion ca. 3242 kJ / 775 kcal
E: 27 g, F: 38 g, KH: 72 g

Pizza mit Asiago

Zutaten für 4 Personen

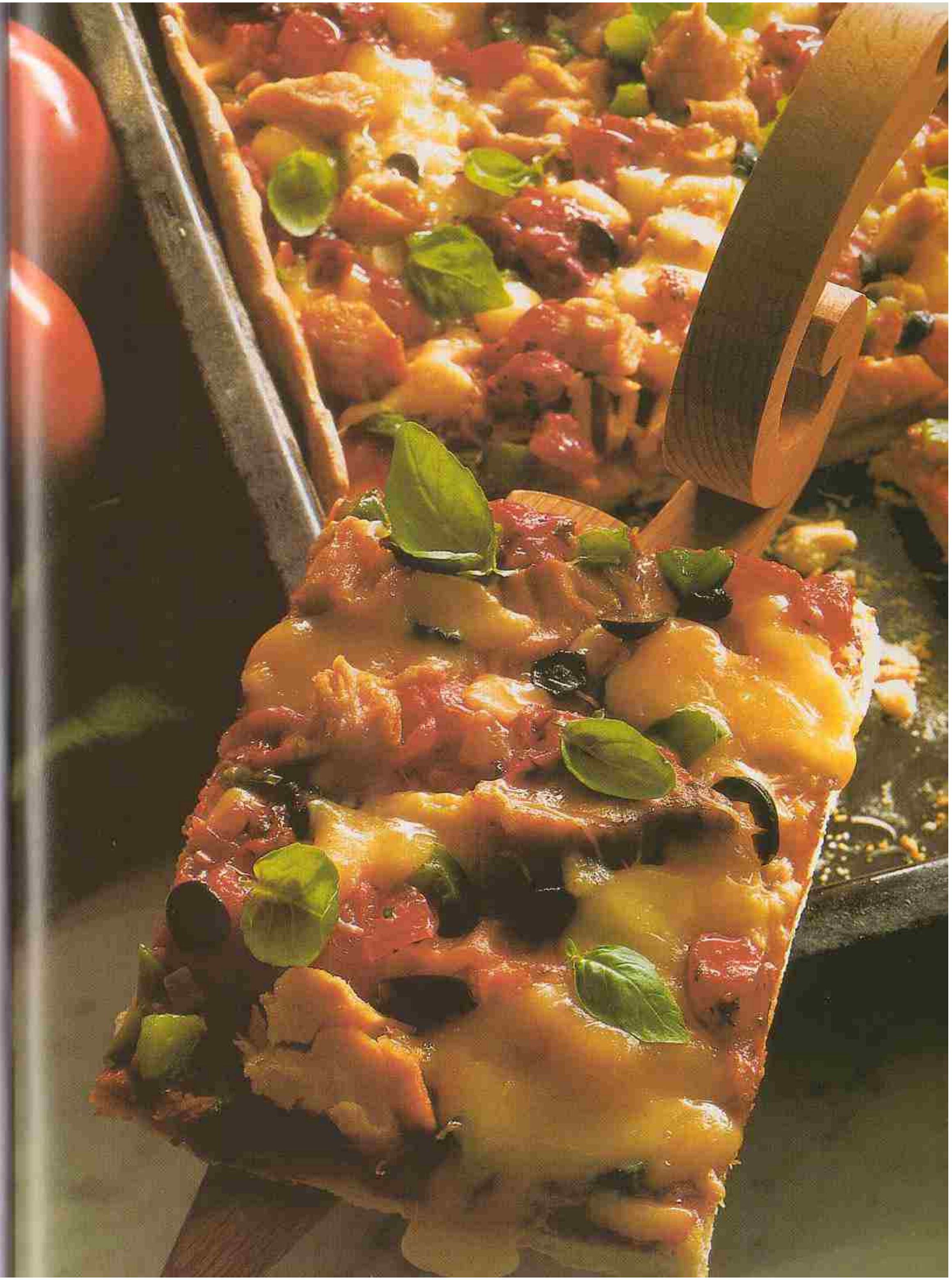
- 1 Hefeteig (siehe Rezept oben)
- 200 g Zucchini, in ganz dünnen Scheiben
- 200 g gewürfelte Tomaten (a. d. Dose)
- 150 g Blattspinat, gedünstet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- getr. Oregano
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 300 g Asiago-Käse, in dünnen Scheiben

1. Hefeteig wie oben beschrieben zubereiten. Zucchini in einer beschichteten Pfanne kurz rösten.

2. Backofen auf 250 °C vorheizen. Tomaten auf dem Teig verstreichen, Gemüse darauf verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, mit Öl beträufeln.

3. Pizza 10 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Ofen backen, Käse darauf legen und weitere 5 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 3830 kJ / 920 kcal
E: 34 g, F: 45 g, KH: 92 g



Pizza Capricciosa

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

- **250 g Mehl und Mehl zum Ausrollen**
- **½ Würfel Hefe**
- **125 ml lauwarmes Wasser**
- **2–3 EL Olivenöl**
- **1 gestr. TL Salz**

Für den Belag:

- **125 g Champignons**
- **1 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- **4 Artischockenherzen (a. d. Dose)**
- **1 Weichkäse cremig-sahnig (200 g)**
- **1 Dose Tomaten in Stücken (425 ml EW)**
- **50 g schwarze Oliven**
- **75 g Parmaschinken**
- **Basilikumblättchen zum Bestreuen**

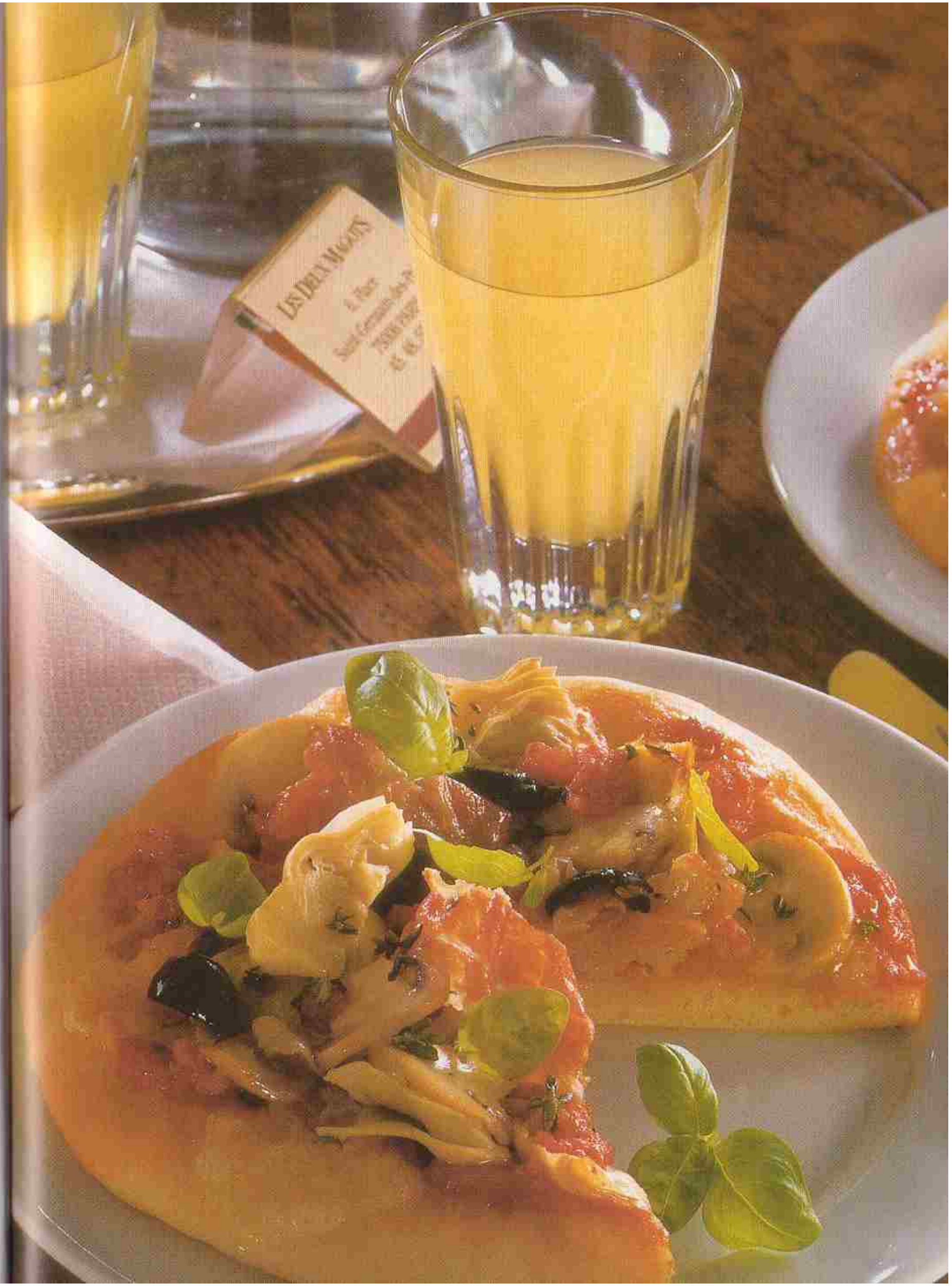
1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe mit dem Wasser glatt rühren und mit dem Öl und Salz zum Mehl geben. Alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2. Inzwischen die Champignons sauber reiben und in Scheiben schneiden. Kurz im heißen Öl andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Artischockenherzen abtropfen lassen und klein schneiden. Den Käse entrinden und fein würfeln. Die Tomaten auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Den Backofen auf 225 °C vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und danach in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen von etwa 18 cm Durchmesser ausrollen.

4. Anschließend den Teig mit Tomatenstücken, Champignons, Käsewürfeln und Artischockenherzen sowie Oliven und Schinken belegen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 15 Minuten knusprig braun backen. Die Pizzen mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
(plus 30 Minuten Zeit zum Gehen)
Pro Portion ca. 2219 kJ / 532 kcal
E: 15 g, F: 30 g, KH: 48 g



Rustikale Pizzafladen

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

- **350 g Weizenvollkornmehl und Mehl zum Ausrollen**
- **30 g frische Hefe**
- **1 Prise Zucker**
- **250 ml reine Buttermilch**
- **1 EL Salz**
- **20 g Butter**
- **4 TL Weizenkleie**
- **Fett für das Backblech**

Für den Belag:

- **je 1 grüne und rote Paprikaschote (ca. 300 g)**
- **400 g geräucherter Schinken**
- **1 Zwiebel (ca. 50 g)**
- **1 TL Margarine**
- **Pfeffer aus der Mühle**
- **getr. Oregano**
- **300 g Emmentaler, (46 % F. i. Tr.), grob gerieben**

1. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, etwas lauwarmes Wasser und Zucker zufügen und an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

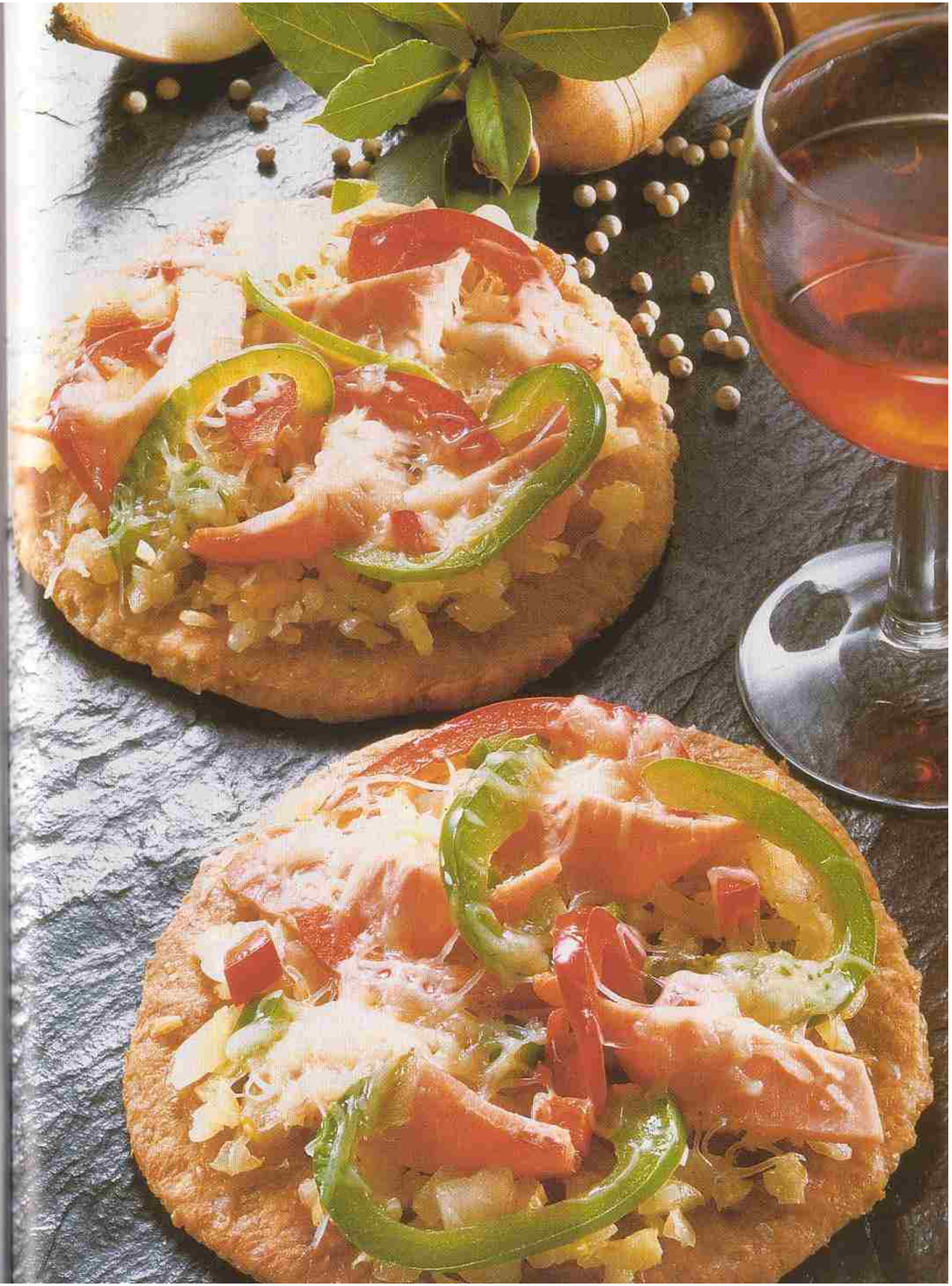
2. Anschließend Buttermilch, Salz, Butter und Weizenkleie dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Nochmals an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

3. Den Teig in 12 Portionen teilen, diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Fladen formen und etwas ausrollen. Ein Backblech fetten und mit Wasser bestreichen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Paprika putzen und waschen. Schinken und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Margarine andünsten. Anschließend Schinken- und Paprikastreifen dazugeben und gut mit Pfeffer und Oregano würzen. Diese Mischung auf den Fladen verteilen.

5. Die Pizzafladen im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 30 Minuten backen. Einige Minuten vor Ende der Backzeit den Emmentaler auf die kleinen Pizzas streuen und die Pizzas fertig backen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde (plus 1 Stunde Zeit zum Gehen)
Pro Portion ca. 3400 kJ / 810 kcal
E: 54 g, F: 35 g, KH: 67 g



Italienische Kräuterecken

Zutaten für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Mehl und Mehl zum Ausrollen
3 EL gehackte, gemischte Kräuter
100 g gut gekühlte Margarine
1 TL Salz
1 TL Essig
knapp 125 ml Wasser

Für die Füllung:

200 g Frischkäse
200 g Cabanossi, fein gewürfelt
1 Bund Basilikum, fein geschnitten

Außerdem:

1 Eiweiß
1 Eigelb, verquirlt

1. Teigzutaten zu einem glatten Mürbeteig verkneten und etwa 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Zutaten für die Füllung mischen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und Quadrate (9 x 9 cm) ausschneiden. Backofen auf 200 °C vorheizen.

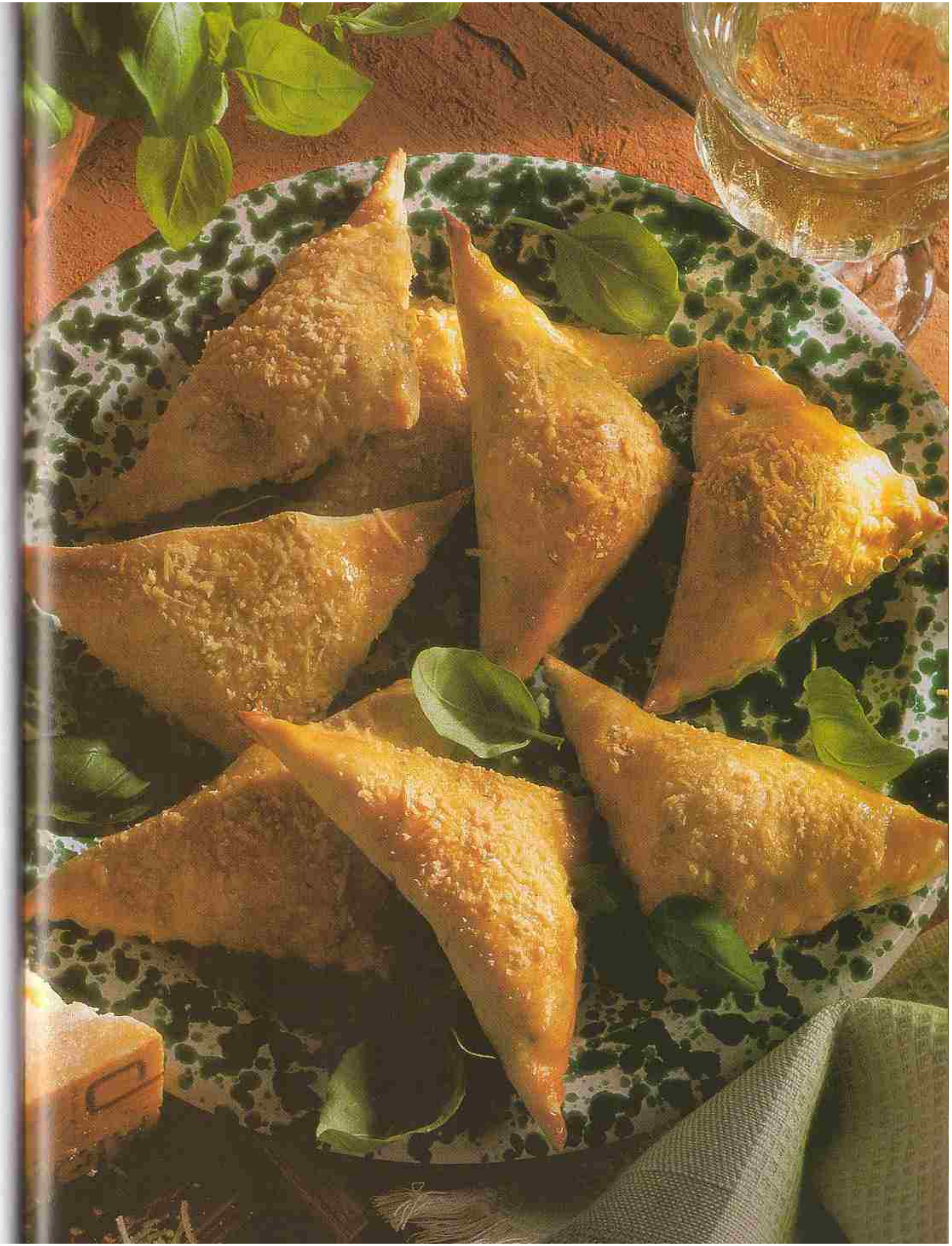
3. In die Mitte der Teigquadrate je 1 gehäuften Teelöffel Füllung geben. Teigränder mit Eiweiß bestreichen, Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen und Ränder andrücken. Mit Eigelb bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

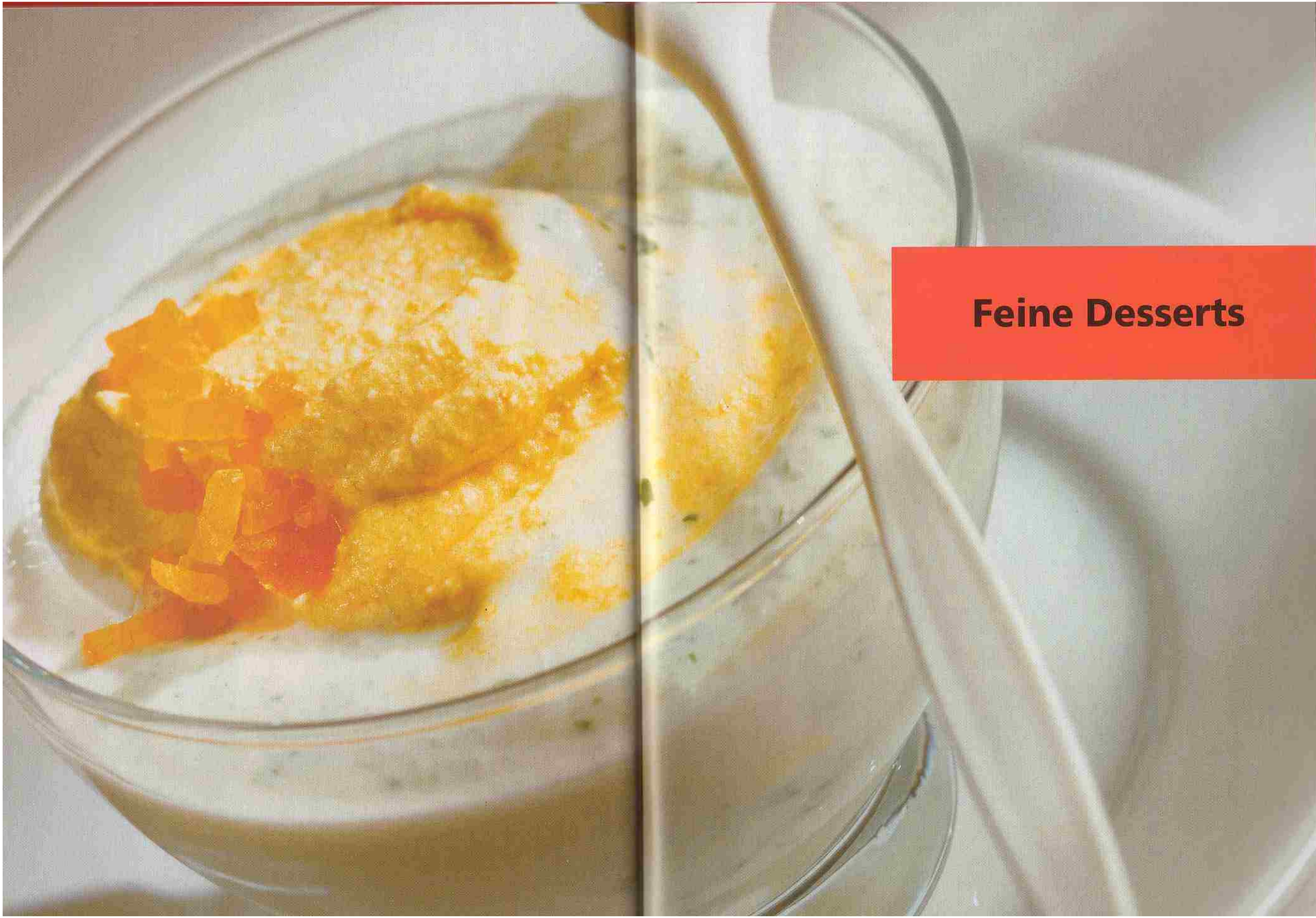
4. Die Kräuterecken im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubleiste etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (plus 30 Minuten Kühlzeit)
Pro Portion ca. 3460 kJ / 830 kcal
E: 23 g, F: 62 g, KH: 46 g

Tipp

Für das Gelingen des Mürbeteigs ist es wichtig, dass das Fett gut gekühlt ist und kaltes Wasser verwendet wird. Dann hackt man die Zutaten am besten mit einer Palette oder einem großen Messer kurz durch, bis Streusel entstehen. Danach wird der Teig mit den Händen rasch durchgeknetet. Je schneller das geht, desto geschmeidiger bleibt der Teig.





Feine Desserts

Tiramisu mit Himbeeren (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Löffelbiskuits
- 8 EL Orangenlikör
- 125 ml Orangensaft
- 500 g Himbeeren
- 2 Pk. Brunch (400 g, cremiger Brotaufstrich)
- 200 g Crème fraîche
- 5 EL Zucker

Zum Garnieren:

- 50 g weiße Kuvertüre
- 1 EL Kakaopulver

1. Löffelbiskuits nebeneinander in eine Form legen. 4 Esslöffel Orangenlikör mit Orangensaft verrühren und die Biskuits damit beträufeln. Himbeeren waschen, verlesen und darauf verteilen.

2. Brunch mit Crème fraîche und dem restlichen Orangenlikör glatt rühren, mit Zucker abschmecken. Über die Himbeeren verteilen und glatt streichen. Die Creme für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen, auf einem Marmorbrett portionsweise dünn verstreichen und erstarren lassen. Mit einer Palette große Locken abschaben. Die Schokoladenflocken auf das Tiramisu geben, mit Kakaopulver leicht bestäuben und servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
(plus 2 Stunden Kühlzeit)
Pro Portion ca. 1790 kJ / 428 kcal
E: 7 g, F: 20 g, KH: 68 g

Mascarponecreme

Zutaten für 4 Personen

- 200 g Amaretti (italienische Mandelmakronen)
- 200 g Biscotti savoiardi (italienische Löffelbiskuits)
- 250 g Mascarpone
- 6 Eigelb
- 20 ml Marsala
- 20 ml Brandy oder Grappa
- 100 g Puderzucker
- 3 Eiweiß, steif geschlagen

1. Amaretti, Löffelbiskuits, Mascarpone, Eigelb, Marsala, Brandy oder Grappa und Puderzucker in einer Schüssel verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

2. Die Mischung in eine Servierschüssel geben und für 3–4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
(plus 3–4 Stunden Kühlzeit)
Pro Portion ca. 2630 kJ / 630 kcal
E: 14 g, F: 35 g, KH: 57 g



Feigen mit Teezabaione (Foto)

Zutaten für 4 Personen

- 8 Feigen
- 500 ml weißer Portwein
- 1 Vanilleschote, Mark herausgekratzt
- 2 Sternanis
- 100 g Zucker
- 1 TL Earl-Grey-Teeblätter
- 1 Döschen gem. Safran
- 4 Eigelb
- Zitronenmelisse oder Minze zum Garnieren

1. Die Feigen gründlich waschen. Portwein mit Vanillemark, -schote, Sternanis und 50 g Zucker in einem Topf aufkochen. Die Feigen in den Sud geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen.

2. Die Feigen mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseite stellen. Die Vanilleschote herausnehmen. Den Sud auf 250 ml einkochen lassen und den Tee damit aufbrühen. 3 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen, Safran unterrühren.

3. Eigelb mit restlichem Zucker im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Nach und nach den Tee-Portwein-Sud angießen und so lange weiterschlagen, bis die Masse gebunden ist.

4. Die Teezabaione mit den Feigen auf Tellern anrichten und mit Melisse oder Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1753 kJ / 418 kcal
E: 5 g, F: 7 g, KH: 51 g

Pfirsiche mit Sekt

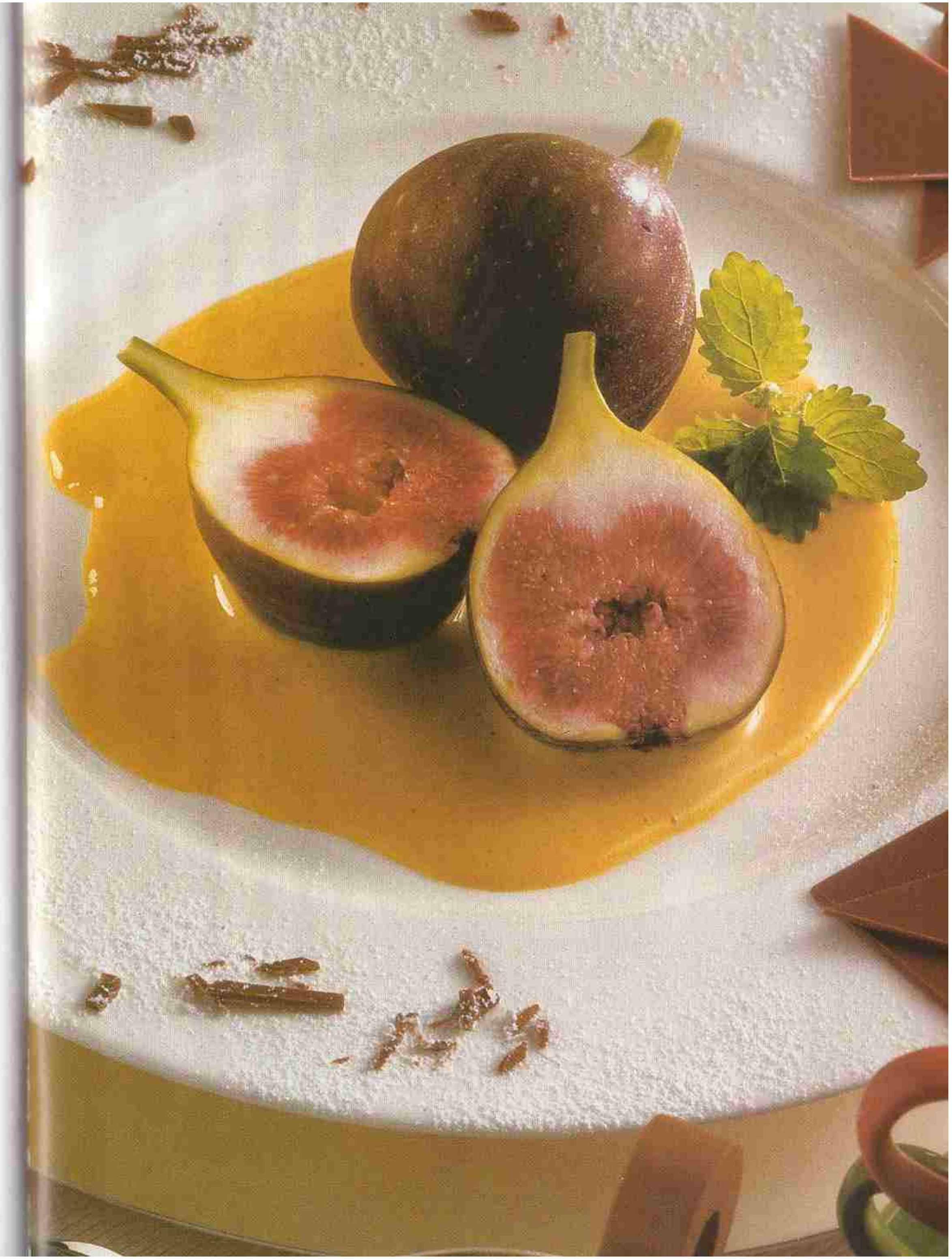
Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Pfirsiche
- 100 g Butter
- 200 ml lieblicher Sekt
- 300 g Amaretti (italienische Mandelmakronen), zerstoßen
- 5 EL Zucker
- 5 EL Kakaopulver
- Salz

1. Pfirsiche schälen, entkernen, in Spalten schneiden und in Butter dünsten.

2. Sekt, Amaretti, Zucker, Kakaopulver und etwas Salz zugeben. Alles etwa 15 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
(plus 30 Minuten Zeit zum Abkühlen)
Pro Portion ca. 2040 kJ / 500 kcal
E: 7 g, F: 25 g, KH: 51 g



Aprikosenschaum (Foto)

Zutaten für 4 Personen

30 g getr. Aprikosen und 3 getr. Aprikosen, fein gehackt
60 g Zucker
2 Eiweiß
500 ml Buttermilch
250 ml süße Sahne
3 Zweige Minze, Blättchen fein gehackt

1. Ganze Aprikosen etwa 45 Minuten mit 250 ml Wasser kochen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben. Im Blitzhacker pürieren.

2. Zucker und 50 ml Wasser sirupartig kochen, bis die Masse Fäden zieht. Eiweiß schnittfest schlagen, dabei langsam die heiße Zuckermasse zufügen.

3. Die Eiweißcreme locker mit dem Aprikosenpüree mischen. Die Masse in breite Dessertgläser füllen.

4. Buttermilch, Sahne und Minze im Mixer aufschlagen. Auf die Creme gießen und mit Aprikosenwürfeln anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Stunden
Pro Portion ca. 1390 kJ / 330 kcal
E: 8 g, F: 20 g, KH: 30 g

Zabaione mit Marsala

Zutaten für 4 Personen

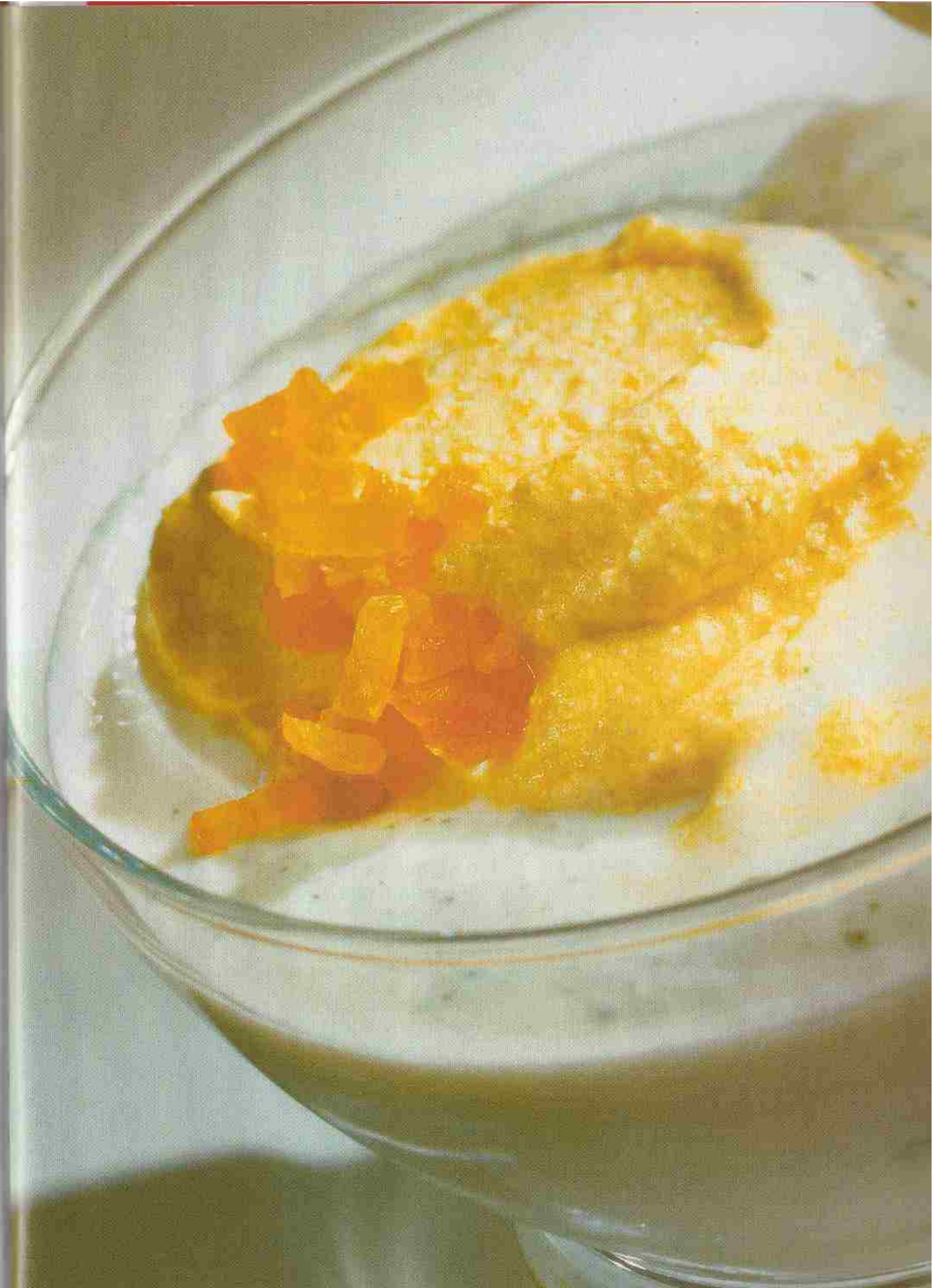
4 Eigelb
125 g Puderzucker
200 ml Marsala

1. Eigelb und Zucker in einem Topf mit einem Schneebesen schaumig schlagen, bis sich die Masse weißlich färbt.

2. Den Marsala zugeben und den Topf in ein heißes, aber nicht kochendes Wasserbad stellen. Mit dem Schneebesen aufschlagen, bis die Zabaione schaumig und dickflüssig ist.

3. Die Zabaione in Dessertschälchen füllen und sofort servieren, da sie rasch zusammenfällt.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
Pro Portion ca. 560 kJ / 130 kcal
E: 2 g, F: 4 g, KH: 21 g



Fruchtsalat mit Joghurt-Walnuss-Sauce (Foto)

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:

250 g Erdbeeren
250 g Johannisbeeren
250 g Heidelbeeren
½ Netzmelone, gewürfelt
2 reife Nektarinen, gewürfelt
1 unbehandelte Limette
1 Orange
70 g brauner Zucker

Für die Sauce:

75 g Walnusskerne
100 ml süße Sahne
1 Pk. Vanillezucker
250 g Vanillejoghurt

1. Die Beeren waschen und putzen. Erdbeeren halbieren. Beeren mit Melonen- und Nektarinenwürfeln mischen. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette und Orange auspressen. Saft und Schale mit dem Zucker verrühren. Über die Früchte geben und mischen.

2. 4 Walnusshälften beiseite legen. Restliche Walnüsse hacken. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Gehackte Nüsse und Sahne unter den Jogurt heben.

3. Obstsalat auf 4 Dessertgläser verteilen und die Sauce darüber geben. Mit Walnusshälften verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1636 kJ / 391 kcal
E: 8 g, F: 14 g, KH: 52 g

Erdbeeren mit Balsamicoessig

Zutaten für 4 Personen

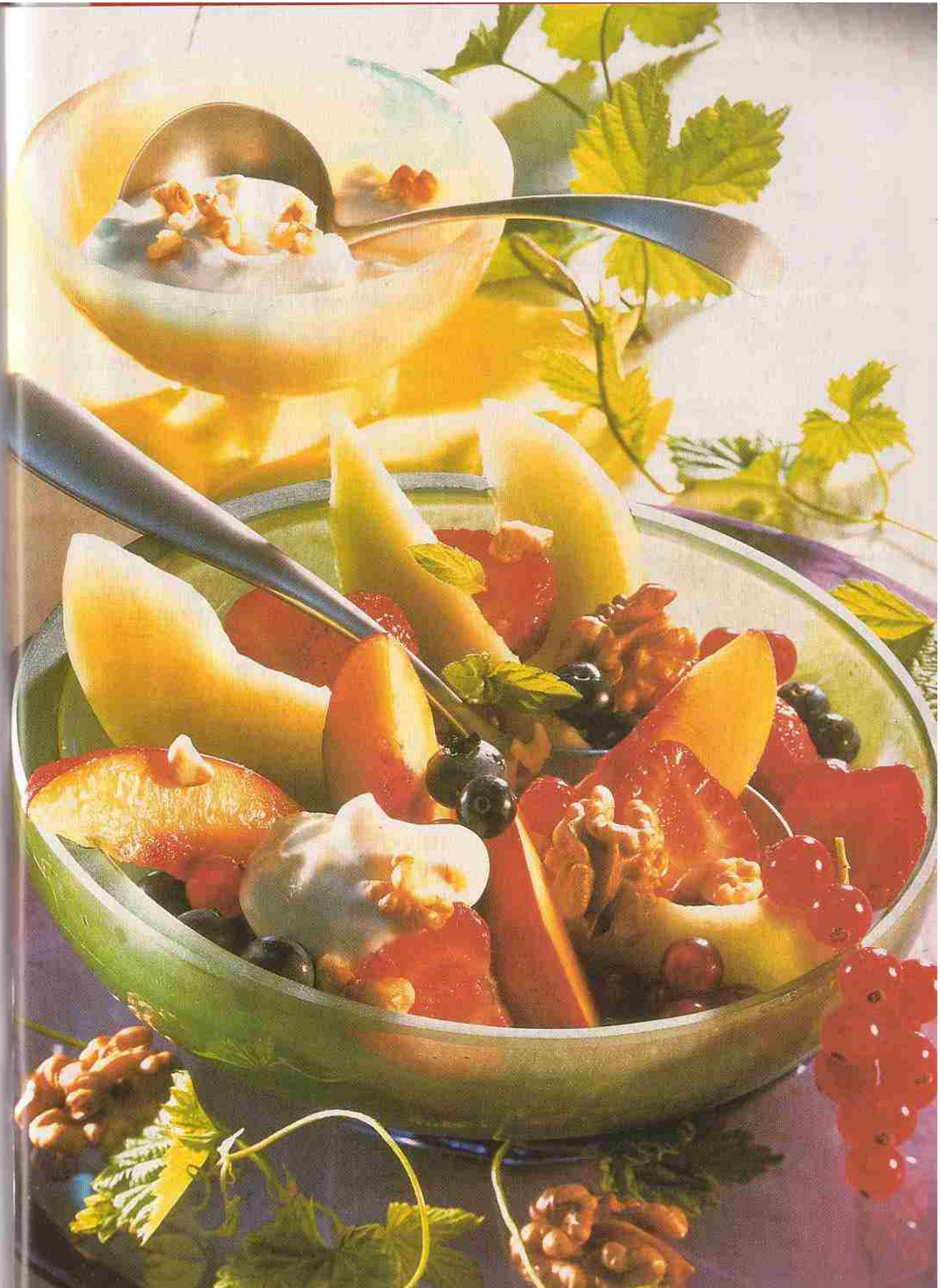
800 g reife Erdbeeren (oder Walderdbeeren)
einige TL Aceto Balsamico
50 g Zucker

1. Die Erdbeeren waschen, trockentupfen und die Stielansätze abschneiden.

2. Erdbeeren in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit Balsamico beträufeln. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

3. Die Erdbeeren mit Zucker bestreut servieren. Dazu passt Vanilleeis.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
(plus 10 Minuten Zeit zum Ziehen)
Pro Portion ca. 320 kJ / 80 kcal
E: 1 g, F: 1 g, KH: 16 g



Verzeichnis der Rezepte in alphabetischer Reihenfolge







Foto- und Rezeptnachweis:
Bertolli/Raguletto: S. 16/17
Bresso: S. 14/15, 18/19, 32/33, 48/49, 74/75
Brunch: S. 40/41, 42/43, 82/83
California Walnut Commission (CWC): S. 44/45, 88/89
CMA/Milch: S. 86/87
Erasco/ABC Hamburg: S. 46/47
Informationsgemeinschaft Olivenöl, c/o Syntax Public Relations: S. 20/21, 30/31, 38/39, 56/57, 62/63, 66/67, 68/69
Italienisches Institut für Außenhandel: S. 12 u., 14 u., 18 u., 20 u., 24 u., 32 u., 36 u., 40 u., 44 u., 50 u., 52 u., 56 u., 60 u., 64 u., 66 u., 68 u., 72 u., 82 u., 84 u., 86 u., 88 u.
Lipton: S. 84/85
Maggi Kochstudio, Frankfurt/M.: S. 24/25
Molkerei Müller: S. 26/27, 76/77
Naturdarm/ABC Hamburg: S. 12/13, 28/29, 36/37, 60/61
Olio Dante: S. 72/73
Rama: S. 10/11, 52/53
Römertopf: S. 50/51
Sanella: S. 78/79
Surig Essig-Essenz: S. 58/59
Unox: S. 64/65

Dieses Werk berücksichtigt die neue deutsche Rechtschreibung.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von Autoren und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Redaktion: Claudia Boss-Teichmann
Coverfoto: Brunch (Rezept Seite 42)

Printed in Germany
ISBN 3-8118-7631-7

Moderne Küche

–KÜCHENBIBLIOTHEK–

Neue Ideen zum Schlemmen und Genießen

Die **Moderne Küche** bietet eine Vielfalt köstlicher Gerichte für die ganze Familie. Dank der übersichtlichen Zutatenlisten und ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit genauen Zubereitungszeiten gelingen alle Rezepte auch Anfängern spielend. Präzise Kalorien- und Nährwertangaben sowie zahlreiche Tipps und Informationen ergänzen die Rezepte, brillante Farbfotos machen Appetit auf mehr.

www.MOEWIG.de

9 783811 876316